

Heidi Luomala & Laura Seppä

**Food & Life Expo -messujen asiakkaiden määritelmiä  
hyvästä syömisestä**

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö  
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijät: Heidi Luomala ja Laura Seppä

Työn nimi: Food & Life Expo -messujen asiakkaiden määritelmiä hyvästä syömisestä

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 58

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Ihmisten käyttäytymistä, kuten ruoan valintaa tai terveyskäyttäytymistä, ohjaavat tarpeet tai motiivit. Kuluttajan täytyy tehdä toistuvia valintoja ja päätöksiä toteuttaakseen näitä tarpeita. Todelliset valintatilanteet kaupassa voivat kestää vain muutaman sekunnin. Kyse siis ruoan valinnassa lienee lähinnä siitä, mitä ominaisuuksia ruoalta toivotaan. (Piironen & Järvelä 2006, 8, 19.)

Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, millaisia määritelmiä Food & Life Expo -messujen asiakkailla oli hyvästä syömisestä. Tavoitteena oli myös tutkia, miten asiakkaiden sosiodemografiset tekijät vaikuttivat määritelmiin.

Tutkimus oli luonteeltaan sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen. Aineisto kerättiin lomakekyselyllä, johon kuului taustatietolomake sekä avoin kysymys, jossa kysyttiin asiakkaalta, mitä hänelle merkitsee hyvä syöminen. Vastaukset analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla ja hyvä syöminen käsite luokiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällä.

Kyselyyn vastasi 157 henkilöä, joista 122 oli naisia ja 34 miehiä. Yksi vastaajista ei ilmoittanut sukupuoltaan. Ruoan valinta voi viestittää omia arvoja ja elämäntapaa. Vastaajat määrittelivät hyvän syömismonipuoliseksi, terveelliseksi, maukkaaksi, säännölliseksi, sosiaalliseksi ja kiireettömäksi.

Sosiodemografisia tekijöitä tarkasteltaessa selvisi, että sukupuoli vaikutti vastauksiin. Naisille hyvä syöminen merkitsi terveellisyyttä ja monipuolisuutta ja miehille se merkitsi monipuolisuutta. Miehistä 18 % oli pitänyt terveellisyyttä tärkeänä, kun taas naisista 28 % oli maininnut sen. Myös ammattiryhmä vaikutti määritelmiin. Massa ym. (2006, 163) toteavat, että hyvin koulutetut ovat olleet terveellistymisen kärjessä. Tässä tutkimuksessa terveellisyys oli kuitenkin mainittu selkeästi useammin alemmilla toimihenkilöillä, työntekijöillä sekä opiskelijoilla.

Avainsanat: ruoan valinta, ruokamieltymykset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: Business School, School of Hospitality Management  
Degree programme: Hospitality management

Authors: Heidi Luomala and Laura Seppä

Title of thesis: Definitions on good eating from Food & Life Expo -fair visitors

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2011

Number of pages: 58

Number of appendices: 1

---

Needs and motives guide the people's behaviour; their food choices, health behaviour etc. Consumers have to make choices and decisions all the time to execute these needs. (Piironen & Järvelä 2006, 8.)

The purpose of this research was to study some definitions for good eating given by the Food & Life Expo - visitors. One goal was also to find out how the respondents' backgrounds affected their answers.

The study was both quantitative and qualitative. The questionnaires were distributed to the fair visitors and then collected on the fair from the respondents in person. The answers were analyzed using Microsoft Excel.

157 persons responded to the survey. Food choices have become meaningful in many ways; e.g. values and lifestyles can be concluded from them. Good eating, according to the respondents' definitions, was versatile, healthy, tasty, regular, social and peaceful.

Respondents' gender had some influence on the answers. Good eating meant both healthiness and diversity to women and only diversity to men. Healthiness was meaningful to 18 % of men and 28 % of women mentioned it. Respondents' profession had an influence on the definitions as well. Massa et al (2006, 163) writes that high educated people have headed the healthier behavior. However, clerical workers, workers and students had mentioned healthiness more often than high educated people, in this study.

Keywords: food choice, affinity with food

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 RUOAN VALINTAA OHJAAVAT SUOSITUKSET .....	9
3 RUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	13
3.1 Monipuolisuus osana ruoan valintaa .....	17
3.2 Terveellisyys osana ruoan valintaa .....	19
3.3 Maku osana ruoan valintaa .....	20
3.4 Säännöllisyys osana ruoan valintaa .....	21
3.5 Sosiaalisuus osana ruoan valintaa.....	22
3.6 Kiireettömyys osana ruoan valintaa .....	23
4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA MENETELMÄT .....	24
4.1 Tavoitteet .....	24
4.2 Aineistonkeruutilanne .....	24
4.3 Menetelmät .....	26
4.4 Tutkimuksen validius ja reliaabelius .....	29
5 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU.....	31
5.1 Tutkittavien taustatiedot .....	31
5.2 Hyvä syöminen -käsitteeseen muodostuneet luokat laadullisessa analyysissa.....	32
5.2.1 Monipuolisuus.....	34
5.2.2 Terveellisyys .....	35
5.2.3 Maku .....	36
5.2.4 Säännöllisyys .....	37
5.2.5 Sosiaalisuus.....	39
5.2.6 Kiireettömyys .....	39
5.2.7 Muut vastaukset.....	40
5.3 Sosiodemografisten tekijöiden vaikutus hyvä syöminen -käsitteeseen .....	41

5.3.1	Iän vaikutus määritelmiin.....	42
5.3.2	Sukupuolen vaikutus määritelmiin.....	43
5.3.3	Asuinpaikan vaikutus määritelmiin .....	44
5.3.4	Koulutustason vaikutus määritelmiin .....	46
5.3.5	Ammattiryhmän vaikutus määritelmiin.....	48
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	50
	LÄHTEET .....	54
	LIITTEET .....	1

## Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Hyvä syöminen -tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma (n=157). .....	31
Kuvio 2. Iän vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157). .....	43
Kuvio 3. Sukupuolen vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157). .....	44
Kuvio 4. Asuinpaikan vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157). .....	45
Kuvio 5. Koulutustason vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157). .....	48
Kuvio 6. Ammattiryhmän vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä. ....	49
 Taulukko 1. Koulutustasojakauma. (Rossinen 2009a; 2009b.).....	32
Taulukko 2. Pää- ja alaluokat (n=157).....	33

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tekijät olivat mukana Seinäjoella 10.–12.2.2010 järjestetyillä Food & Life Expo -messuilla, jossa Seinäjoen ammattikorkeakoulun osastolla vierailleet saivat määritellä, mitä hyvä syöminen heille merkitsee. Messuilla tutkijat saivat innostuksen lähteä analysoimaan saatuja määritelmiä ja tästä syntyi aihe opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Messuilta saatavien vastausten perusteella hyvä syöminen -määritelmät analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla. Tutkimuksesta saatavien kvalitatiivisen eli laadullisen aineiston perusteella muodostettiin pää- ja alaluokkia. Kun luokittelu tehdään aineiston perusteella, ei ole etukäteen mitään tietoa siitä, kuinka monta luokkaa syntyy (Tuomi & Sarajärvi 2009, 89). Pääluokat muodostettiin määritelmistä, joita asiakkaat mainitsivat hyvästä syömisestä. Pääluokkiin sijoitettiin myös niihin sopivia alaluokkia. Luokkien avulla saatiin muodostettua opinnäytetyöhön teoria- ja tulososuus.

Tutkimusta analysoitiin myös kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Siinä tarkasteltiin miten sosiodemografiset tekijät eli ikä, sukupuoli, asuinpaikka, koulutustaso sekä ammattiryhmä vaikuttavat määritelmiin hyvästä syömisestä.

Työn teoriaosuudessa keskityttiin yleisesti ruoan valintaan vaikuttaviin tekijöihin sekä syvennettiin siihen, miten tutkittavat määrittivät hyvän syömisestä. Itse tutkimusosan muodostaa saatujen hyvä syöminen -määritelmien laadullinen ja määrällinen analysointi. Laadullisen analysoinnin avulla haluttiin selvittää, kuinka monta vastausta mikäkin pää- ja alaluokka saa. Määrällisen analyysin avulla tuloksia tarkasteltaessa oli tarkoitus saada kuva siitä, miten sosiodemografiset tekijät vaikuttavat määritelmiin hyvästä syömisestä.

Ruokavalinnat määräytyvät pitkälti makumieltymysten perusteella. Kuitenkin monissa tapauksissa on epäselvää, ovatko makumieltymykset ja

syömiskäyttäytymismallit synnynnäisiä vai opittuja. (Keskitalo 2008, 9.) Ruokaan ja sen syömiseen liittyy paljon erilaisia uskomuksia ja symbolisia arvoja. Ruoka ei merkitse pelkästään ravintoaineita ja energiaa, vaan siihen liitetään useita kulttuurisia, sosiaalisia ja yksilöllisiä merkityksiä. (Urala & Lähteenmäki 2001, 9.)



## 2 RUOAN VALINTAA OHJAAVAT SUOSITUKSET

Yhteiskunta yrittää omalta osaltaan vaikuttaa kulutukseen monista eri syistä, kuten esimerkiksi oikeanlaisen ravitsemuksen, turvallisuuden, terveyden ja kestävä kehityksen takia. Yhteiskunnalla on monia erilaisia keinoja, joilla vaikuttaa. Niitä ovat esimerkiksi säädökset, verotus, erilaiset tuet, kilpailupolitiikka sekä kuluttajille kohdistettu informaatio ja neuvonta. (Huomisen ruoka 2010, 13.)

Viranomaisten roolilla on kaksi erilaista näkemystä kansanterveyden edistämisessä. Se nähdään joko holhouksena tai ainoana tapana muokata toimintaympäristöä, joka vaikuttaa ihmisten päätöksiin ja käyttäytymiseen. Terveyden parantamiseen pyrkivien ohjelmien vaikutus on moniselitteinen. Valistuskampanjat eivät vaikuta ihmisiin sellaisenaan, mutta toimimalla yhdessä viranomaisten kanssa ne ohjaavat ihmisiä terveellisempiin asenteisiin sekä käyttäytymiseen. Lisäksi lainsäädäntö auttaa pääsemään sellaisiin muutoksiin, joihin ihmiset eivät yksin pääsisi. (Huomisen ruoka 2010, 13.)

Informaatio ja neuvonta välittyvät kuluttajille muun muassa elintarvikkeiden pakkauksissa olevista merkinnöistä. Tuote on voinut saada esimerkiksi ympäristömerkin, jonka tarkoituksena on opastaa kuluttajia kulutus- ja ostopäätöksissä sekä muokata kulutustottumuksia ympäristöystävällisempään suuntaan. Esimerkiksi joutsenmerkki kertoo tavaroiden ympäristövaikutuksista luotettavaa tietoa. Eri tuoteryhmissä on erilaisia kriteereitä, joissa otetaan huomioon esimerkiksi energian kulutus sekä mahdollisuus hyötykäyttöön. Muita ympäristömerkkejä ovat esimerkiksi Kukkamerkki, Luomu -valvottua tuotantoa -merkki, Demeter-tuotemerkki ja Reilun kaupan merkki. (Ympäristömerkit 2011, [viitattu: 25.11.2011].)

Tuotteiden on mahdollista saada Suomen Sydänliiton myöntämä Sydänmerkki. Sydänmerkin saaneet tuotteet ovat terveellisempi valinta rasvan ja suolan osalta.

Sydänmerkillä varusteltua tuotetta ei kuitenkaan ole tarkoitus syödä rajattomasti eikä se ole välttämättä kaikin puolin terveellistä. Se, että tuotteilla ei ole sydänmerkkiä ei kerro tuotteen olevan epäterveellinen tai huono. (Tietoa sydänmerkistä, [viitattu: 25.11.2011].) Ruokapalveluiden järjestäjät voivat hakea Sydänliitosta Sydänmerkki-aterian tunnuksen käyttöoikeutta. Tunnusta saa käyttää, kun ateriakokonaisuudessa ravitsemukselliset kriteerit täyttyvät ja asiakasta opastetaan aterian koostamisessa. (Myöntämisperusteet, [viitattu: 25.11.2011].)

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöillä pyritään auttamaan kuluttajaa valitsemaan hänelle sopivia tuotteita sekä tekemään vertailuja tuotteiden välillä. EU:n alueella pakkausten merkintämääräykset ovat samanlaiset. Elintarvikkeiden pakkauksissa pakollisia merkintöjä ovat elintarvikkeen 1) nimi, 2) ainesosaluettelo, 3) sisällön määrä, 4) vähimmäissäilyvyys aika tai viimeinen käyttöajankohta, 5) valmistajan, pakkaajan tai EU:ssa toimivan myyjän nimi, toiminimi tai aputoiminimi sekä osoite, 6) alkuperämaa, jos sen puuttuminen voi johtaa ostajaa harhaan, 7) elintarvikkeen tunnus, 8) säilytysohje tarvittaessa, 9) käyttöohje tarvittaessa, 10) varoitusmerkintä tarvittaessa ja 11) elintarvikkeen alkoholipitoisuus. (Mitä kaikkea 2008, 2–15.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisee suomalaisia ravitsemussuosituksia. Uusimmat ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 2005. Niiden avulla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden positiivista kehitystä. Suomalaisten ravitsemussuosituksen pohjana on pohjoismaiset suositukset. Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4, 6–7.) Suositukset soveltuvat myös tyyppin 2 diabeetikoille sekä henkilöille, joilla on veren rasva-arvot tai verenpaine koholla (Ravitsemuskertomus 2003, 16).

Kansallisten ravitsemussuosituksen tavoitteena on ohjata suomalaisten ruokavaliota parempaan suuntaan sekä edistää hyvää terveyttä. Jotta nämä tavoitteet toteutuvat, on edellytyksiä, joita suomalaisten tulisi ottaa huomioon.

Suomalaisten tulisi tasapainottaa energian saanti ja kulutus, saada riittävästi ja tasapainoisesti eri ravintoaineita ja lisätä kuidun saantia. Lisäksi suomalaisten tulisi vähentää puhdistettujen sokereiden, kovan rasvan sekä suolan saantia. Myös alkoholin kulutuksen tulisi pysyä kohtuullisena. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7.)

Vuosikymmenten aikana ruokavalion kovien rasvojen lähteet ovat muuttuneet vaikeasti tunnistettaviksi. Nykyään niitä saadaan paljon piilorasvan muodossa. Ennen voista, maidosta ja liharuoista saatiin kova rasva. Tänä päivänä taas sitä saadaan juustoista, liharuoista sekä erityyppisistä ravintorasvoista. Nykyään maidon laatu on muuttunut vähärasvaisemmaksi, kulutus vähentynyt ja sen osuus on kovan rasvan lähteenä vähentynyt. Kovaa rasvaa saadaan enemmän muista maitotuotteista, kuten jogurteista ja jäätelöistä. Lisäksi nykyään kovaa rasvaa saadaan saman verran makeista ja suolaisista leivonnaisista sekä liharuoista. (Ravitsemuskertomus 2003, 22.)

Väestölle sekä ruokapalvelujen järjestäjille, kuten sairaaloille, armeijalle, kouluille ja päiväkodeille, on laadittu suosituksia monipuolisen ja terveellisen ruokavalion koostamiseen (Airaksinen, Hakala-Lahtinen, Hasunen ym. 1994). Nykyään joukkoruokailupaikoissa on suunniteltu perusruokavalio niin hyvin, ettei siellä tarvitse olla suurta määrää erityisruokavalioita. Vähäiseen määrään päästään usein yhdistelemällä erilaisten ruokavalioiden vaatimuksia. (Ravitsemuskertomus 2003, 17.)

Kotimaiset Kasvikset ry toimii vihanneshedelmien, lehtivihannesten, juuresten, marjojen, hedelmien, perunoiden, sienien, kukkien ja taimistotuotteiden sekä kasvisjalosteiden laadun ja menekien edistäjänä. Kotimaiset Kasvikset ry:n tavoitteena on lisätä ammattilaisten ja kuluttajien tietämystä puutarhatuotteista, parantaa tuotteiden laatua ja tuoteturvallisuutta, lisätä kasvien kulutusta sekä parantaa suomalaisten ruokailutottumuksia ja terveydentilaa. (Toiminta-ajatus [viitattu 16.11.2011].)

Kotimaiset Kasvikset ry:llä on kampanja "Puoli kiloa päivässä". Kampanjan tarkoituksena on lisätä kasvisten käyttöä. Puoli kiloa päivässä -teema näkyy Kotimaiset Kasvikset ry:n tiedottamisessa, mainonnassa, Terveyttä kasviksilla -kampanjassa sekä jaettavassa materiaalissa. Puoli kiloa päivässä -kampanjan tavoitteena on saada suomalaiset käyttämään kasviksia vähintään 500 g päivässä. (Kampanja [viitattu 16.11.2011].)

### 3 RUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Suomalaisten syöminen on muokkautunut toisen maailmansodan jälkeen. Emme ole enää vain tuottajia, vaan olemme siirtyneet kuluttajiksi. Suomalaiset ovat pitäneet aiemmin happamasta ja suolaisesta, mutta nykyisin pidämme makeasta. Aliravitsemus oli suuri ongelma vielä 1900-luvun alussa, mutta nykyään joudutaan pohtimaan ruoan laatua, terveellisyyttä, turvallisuutta ja eettisyyttä. Entisaikaan uhkana olleet puutostaudit tuntuvat nykyisin kaukaisilta elintarvikkeiden vierasainekeskustelujen rinnalla. Esimerkiksi keripukki liittyy nykyisin lähinnä tarinoihin, kun taas paljon kalaa syöviä askarruttaa Itämeren kalojen suuri dioksiinipitoisuus. (Mäkelä 2002, 9.)

Ravitsemustiede ja ehkäisevä kansanterveystiede kiinnittävät huomiota tänä päivänä ruokaan, jonka avulla voidaan ehkäistä sairauksia. Kun ruoan terveydelle haitallisia ainesosia tai hyvinvointia ja terveyttä edistäviä aineita tutkitaan, ollaan hyvin lähellä kysymystä ruoan turvallisuudesta. Erilaisten tutkimusten avulla pyritään kehittämään funktionaalisia eli terveysvaikutteisia elintarvikkeita sekä opastamaan kuluttajia ruokailutottumuksissaan terveellisempään suuntaan. Tutkimuksen avulla on voitu kehittää uusia tuotteita sekä antaa uudet ravintosuositukset, jotka vaikuttavat kulutukseen ja siitä edelleen koko elintarvikejärjestelmään. (Mononen & Silvasti 2006, 17.)

Elämäämme liittyy monenlaisia riskejä, joista osaa on helppo välttää olemalla tekemättä asiaa. Ruoan riskejä on vaikea välttää samalla toimintatavalla, koska meidän kaikkien on pakko syödä elääksemme. (Piironen & Järvelä 2006, 1.) Kuluttajat ovat joutuneet tekemisiin useiden ruokakriisien kanssa. Ruoka saattaa olla vaarallista. Useat ruokaskandaalien aiheuttajat ovat sellaisia, että ihminen ei voi aistiensa avulla havaita niitä. Tällöin kuluttajille niistä tiedon antavat viranomaiset. Esimerkiksi BSE:tä eli hullun lehmän tautia ei voi haistaa eikä maistaa. Aikaisemmin ihminen on voinut luottaa paremmin omiin aisteihinsa, kun kyse on ollut ruoan laadun arvioinnista. Nykyisin täytyy luottaa enemmän valvontaan sekä pakkausmerkintöihin. (Mäkelä 2002, 31.)

Suomalaisille kotimainen ruoka tarkoittaa turvallisuutta ja puhtautta. Se kuvastaa suomalaisten luottamusta instituutioihin. Koska elintarvikeketjut ovat pidentyneet, ruoan alkuperä saattaa olla epämääräinen. Nykyään kotimaisuus on hyvä markkinointikeino, koska omassa maassa tuotettu ruoka koetaan olevan parempaa kuin ulkomailta tuotu ruoka. (Mäkelä 2002, 32.)

Ihmisten käyttäytymistä, kuten ruoan valintaa tai terveyskäyttäytymistä ohjaavat tarpeet tai motiivit. Kuluttajan täytyy tehdä toistuvia valintoja ja päätöksiä toteuttaakseen näitä tarpeita. Myös rutiinit ovat osana kaikkien kuluttajien pohdinnoissa. Ne tuovat helpotusta arjen hallinnan keinona. Kuluttajien ruokavalinnat ja arkiset toimintatavat -tutkimuksessa suurimpaa osaa valinnosta ei jääty mietittimään, vaan ne olivat tutkittaville tavanomaisia. Kaupasta tuotteet valikoituvat sen mukaan, mitä sieltä on totuttu ostamaan. (Piironen & Järvelä 2006, 8–9.) Tavallista kuluttajan käyttäytymiselle on jonkinlainen tavoitteellisuus, joka voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta. Käyttäytymisellä tavoitellaan yleensä jotain etua itselle tai sillä halutaan välttää jotain kielteistä. (Urala & Lähteenmäki 2001, 9–10.) Ruokavalintoja ja -tottumuksia muutetaan helpoiten silloin, kun riskit ovat yhteydessä omaan terveyteen eikä esimerkiksi maailmanlaajuisen ekosysteemin kaltaiseen käsitykseen (Massa, Lillunen & Karisto 2006, 179).

Shepherdin mukaan ruoan valintaan vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat 1) ruoassa itsessään olevat tekijät kuten aistittava laatu ja farmakologiset vaikutukset, 2) yksilölliset tekijät kuten esimerkiksi kuluttajan asenteet sekä 3) ympäristö- ja sosiaaliset tekijät (Shepherd 1990; Uralan & Lähteenmäen 2001, 3 mukaan). Valintaan vaikuttavat myös ekologiset, biologiset, psykologiset ja taloudelliset tekijät (Falk 1994, 72–73). Ruoanvalinta koostuu monista tekijöistä, joissa kuluttajan omilla tiedoilla, kokemuksilla ja elinympäristöllä on paljon merkitystä. Kuluttaja on itse aktiivinen toimija ruokakäyttäytymisessään ja täten muokkaa kokemuksiaan ja elinympäristöään. (Lahti-Koski 1999, 45.)

Ennen itsestään selvät ruokavalinnat ovat muuttuneet monille ongelmallisiksi. Uudet asiat kiehtovat meitä, vaikka samaan aikaan olemme varuillamme oudon

edessä. Ruokien lisääntynyt valikoima ja monipuoliset mahdollisuudet syödä kodin ulkopuolella tekevät valinnoista aina vain monimutkaisempia. (Mäkelä 2002, 9.)

Ruoan valintamahdollisuuksien kasvaminen on pääasiassa positiivinen asia ruokavalinnoista puhuttaessa (Massa ym. 2006, 157). Kuluttajan kokemus ja tieto vaikuttavat eri tasoilla ruoanvalintaan. Ravinnosta, ruokavaliosta sekä eri tuotteista on saatavana koko ajan uutta tietoa ja sitä voidaan saada erilaisista lähteistä, kuten viranomaisilta, tiedotusvälineiltä, valmistajilta ja kaupalta. Tiedon avulla kuluttajalle tulee mielikuva tuotteesta, sen käyttäjistä ja itsestään tuotteen käyttäjänä. (Urala & Lähteenmäki 2001, 19.) Kuluttajat eroavat ruoan valinnassaan myös siinä, miten paljon he näkevät sen eteen vaivaa ja kuinka tietoisia he ovat eri vaihtoehtoista valitessaan ruokaa (Kähkönen 2000, 8).

Osa kuluttajista on kiinnostunut sekä heillä on edellytyksiä seurata muutoksia, jotka tapahtuvat elintarvikemarkkinoilla. He pystyvät suhteuttamaan muutokset, jotka tuotteissa tapahtuvat kokonaisruokavalioonsa. Osalla kuluttajista taas ei ole tiedollisia edellytyksiä, joilla he voisivat ymmärtää ravitsemuksellisia merkityksiä, joita tuotteiden muutoksissa tapahtuu. Toisaalta kuluttajat jakautuvat osaamisensa perusteella niihin, jotka itse valmistavat ruokansa sekä niihin, jotka ostavat valmiita aterioita korvatakseen ruoanvalmistustaidon puuttumisen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 22.)

Kuluttajatutkimuskeskus käynnisti vuonna 2004 ja julkaisi vuonna 2006 Kuluttajien ruokavalinnat ja arkiset toimintatavat -hankkeen. Siinä tutkittiin erilaisten aineistojen avulla, miten kuluttajat ratkaisevat itse ruokaan ja elintarvikkeisiin liittyvät kysymykset riskeistä, turvallisuudesta ja laadusta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ruokavalion kohtuullisuuden ja monipuolisuuden avulla kuluttajien ei tarvinnut tarkkailla yksittäisiä valintojaan ostaessaan ruokaa vaan he tarkastelivat ruokavalion kokonaisuutta. Kokonaisuudessa tärkeää oli terveellisyys sekä perusruokavalion vaihtelevuus, jonka avulla mahdollisesti tapahtuvat lipsahdukset epäterveelliseen suuntaan voidaan hyväksyä. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet kertoivat mitkä ominaisuudet ruoassa olivat tärkeimpiä. Tärkein asia oli

herkullisuus, toiseksi tärkein terveellisyys, kolmanneksi edullisuus, neljänneksi kotimaisuus ja viidenneksi vähärasvaisuus. (Piironen & Järvelä 2006, 5, 7, 20.)

Syöminen ei ole ainoastaan vatsan täyttämistä vaan ruokavalinnoista on tullut monin eri tavoin merkityksellisiä (Massa ym. 2006, 156). Ruoan valinta voi viestittää omia arvoja ja elämäntapaa (Urala & Lähteenmäki 2001, 3). Nykyään kun ihmiset valitsevat ruokaa, on aikaisempaa enemmän korostunut se, mitä ruokakorista jätetään pois. Koska jotain täytyy valita, aktiivinen teko voi olla valitsematta jättäminen. (Mäkelä 1996, 34.) Kuluttajan valintoihin vaikuttavat käyttäytymismallit ja asenteet saattavat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia (Urala & Lähteenmäki 2001, 3).

Todelliset valintatilanteet voivat kestää vain muutaman sekunnin kaupassa. Kyse siis ruoan valinnassa lienee lähinnä siitä, mitä ominaisuuksia ruoalta toivotaan. (Piironen & Järvelä 2006, 19.) Erilaisten ravinto-oppaiden sanoma on jo pitkään ollut, että ravinnon tulisi olla monipuolista, tuoretta, kasvisvoittoista ja vähän käsiteltyä. Lisäksi siinä pitäisi olla paljon vitamiineja, kuituja sekä hivenaineita, mutta vain vähän suolaa, sokeria ja tyydyttyneitä rasvoja. (Massa ym. 2006, 163.) Kuluttajien ruokavalinnat ja arkiset toimintatavat -tutkimuksessa kuluttajille tuotteiden valinnassa oli tärkeää, että ne olivat omien mieltymysten mukaisia, laadukkaita, tuoreita, edullisia tai kotimaisia (Piironen & Järvelä 2006, 9).

Ruoan valintaan vaikuttavat kriteerit voidaan kärjistää kahteen näkökulmaan, vastuullisuuteen ja itsekeskeisyyteen. Itsekeskeisyydessä asetetaan etusijalle oma hyvinvointi, kun taas vastuullisuudessa ruokavalinnat nähdään myös eettisinä ja moraalisinä valintoina. Oman hyvinvoinnin lisäksi on huomioitava myös muiden hyvinvointi maapallosta eläimiin ja ihmisiin. Esimerkiksi vegaani kieltäytyy syömästä eläinkunnan tuotteita ja luomua suosiva vastustaa tehomaanviljelyä. Nämä helpottavat ruoan valintaa, koska tuoteryhmiä karsiutuu. (Mäkelä 2000, 213–214; 2002, 27–28.)



Ruoanvalinta antaa tekijästään eräänlaisen mielikuvan muille ihmisille. Kaikkia ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöitä kuluttaja ei voi kuitenkaan havaita suoraan. Ruokaa ja ruokavalintoja käytetään sekä tietoisesti että tiedostamatta muokkaamaan sitä mielikuvaa, joka itsestä ja omasta elämäntavasta halutaan antaa. (Urala & Lähteenmäki 2001, 18, 48.) Usein puheen tasolla ihmisillä on käsitys siitä, miten halutaan syödä, mutta käytännössä näiden asioiden toteuttaminen on toinen asia. Ihmiset ajattelevat, että terveellinen ja kunnollinen syöminen ovat toista kuin arjen epäterveellisiksi koetut syömistottumukset. (Mäkelä 2000, 210.)

Kuluttajien käsityksiä ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä on selvitetty kyselytutkimuksella vuonna 1996. Tutkimuksen toteutti Institute of European Food Studies. Kyselyssä haastateltiin kustakin EU-maasta noin tuhatta yli 14-vuotiasta. Tutkimuksessa vastaajille oli annettu 15 tekijän lista, joista he olivat valinneet itselleen kolme tärkeintä ruoan valintaan vaikuttavaa tekijää. Listalla olivat olleet 1) laatu, 2) tottumus, 3) hinta, 4) perheen mieltymykset, 5) terveellisyys, 6) maku, 7) vaivattomuus, 8) pakkaus, 9) laihduttaminen, 10) kasvisruokavalio tai muu ruokavalio, 11) määrätty dietti, 12) lisääaineettomuus, 13) kulttuurin vaikutus, 14) saatavuus tai 15) joku muu päättää syömisestäni. Tutkimuksen mukaan tärkeimmäksi tekijäksi kaikissa EU-maissa olivat nousseet tuoreus ja laatu. Hinta ja maku olivat olleet seuraavaksi suosituimmat vastaukset. Suomessa hinnan vaikutus oli ollut suurempi kuin muissa maissa, se oli mainittu 62 %:lla vastaajista. Terveellisyyden oli vastannut vaikuttavan ruoan valintaan kolmasosa vastaajista. (IEFS 1997, 42–43.)

### **3.1 Monipuolisuus osana ruoan valintaa**

Koska ihminen haluaa vaihtelua, sen uskotaan varmistavan ruoanvalinnassa monipuolisen ruokavalion. Syitä, jotka voivat saada aikaan vaihtelunhalun voivat olla esimerkiksi ihmisen kyllästyminen johonkin toistuvaan makuun, rakenteeseen

ja/tai hajuun tai uteliaisuus. (Rolls, Rolls, Rowe & Sweeney 1981, 142; van Trijp 1995, 80–81.)

Valintojen mahdollisuuksien monipuolistuessa ihmiset löytävät erilaisia vaihtoehtoja. Tällöin erilaiset tavat sekä käytännöt ovat vierekkäin valintatilanteissa. Päivittäisissä valinnoissa tavat ja käytännöt eivät näy selkeinä tai toisiaan poissulkevinä. Vaikka syömisessä pystytään havaitsemaan kehityssuuntia arkisissa valinnoissa, on vaikeaa sanoa miksi ja miten juuri tietty valinta tehdään. Kiinnostava kysymys on, voiko näitä kehityssuuntia yhdistää? Onko kannattavaa tehdä esimerkiksi luomuraaka-aineista terveystuotteita elintarvikkeita? (Mäkelä 2002, 33.)

Kansainvälistyminen näkyy ruokakauppojen tarjonnassa niin, että muutamia tuoretuotteita lukuun ottamatta paikallinen luonnonympäristö ei enää määrää sitä mitä syödään. Tänä päivänä on yleistä nauttia aterioita, jonka raaka-aineet ovat eri puolilta maailmaa. (Massa ym. 2006, 160.) Ihmisten syöminen on monipuolistunut myös matkailun, tarjonnan laajenemisen sekä parempien taloudellisten resurssien myötä. Nykyisin syödään vaihtelevammin verrattuna entisaikoihin. Toisaalta myös entisaikaa muistellaan arvostaen, koska silloin syötiin kotona ja ruoat tehtiin kaikki itse. (Mäkelä 1996, 18–19.)

Ruokavalio on mahdollista koostaa monipuoliseksi niin, että siitä saa suositusten mukaiset määrät kaikkia ravintoaineita. Joidenkin ravintoaineiden riittävä saanti voi olla tarpeen varmistaa ravintovalmisteiden käytöllä. Markkinoille on viime vuosina tullut paljon elintarvikkeita, joita on täydennetty vitamiineilla ja ravintoaineilla. Esimerkiksi nestemäisiin maitotuotteisiin on lisätty D-vitamiinia, ja niiden käyttö parantaa huomattavasti suomalaisten alhaista D-vitamiinin saantia. Siksi niiden käyttöä suositellaankin kaikille. Normaalisti käytettynä täydennettyjen elintarvikkeiden käyttö on turvallista, eikä liikasaannin riskiä ole. Liikasaannin riski kasvaa, jos käyttää samanaikaisesti runsaasti ravintovalmisteita sekä ravintoaineilla täydennettyjä elintarvikkeita. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 41.)

### 3.2 Terveellisyys osana ruoan valintaa

Ruoan terveellisyys on pitkään mietityttänyt ihmisiä. Terveellisyys on koettu aiemmin nautinnon tai herkullisuuden vastakohdaksi, mutta tilanne muuttuu tuotekehittelyn myötä. (Mäkelä 2002, 26.) Terveystietä on tullut entistä tärkeämpi asia, koska ihmisten odotettavissa oleva elinikä on pidentynyt. Tutkimuksissa, joissa kysytään ihmisille ”merkittäviä asioita”, terveys ja sairauden välttäminen eli terveenä pysyminen sijoittuu yleisesti kärkipäähän. Toisen maailmansodan jälkeen tehdyllä tutkimuksella on pystytty perustelemaan, että erilaisilla elämäntavoilla on merkitystä terveydelle tai sairaudelle ja suomalaiset ovat omaksuneet uudet käsitykset ainakin ajatuksen tasolla. (Mäkelä 2000, 202.)

Kuluttaja ei voi nähdä tuotteesta suoraan tai aistittavan laadun perusteella esimerkiksi terveellisyyttä, vaikka se voikin olla hänelle yksi valitaperuste. Kuluttaja tarvitsee tietoa tuotteesta, jotta terveellisyys voi vaikuttaa valintaan. Kuluttajalle terveellisyys voi vaikuttaa ruoan valintaan myös eettisenä valintaperusteena. Silloin ruoan aistittava laatu eli maku ei perustu mielihyvään oikeasta valinnasta vaan hyvään oloon joka seurasi terveellisestä valinnasta. (Urala & Lähteenmäki 2001, 18.)

Osa terveystietoisista ihmisistä voi pitää kevyttuotteita, joissa terveellisyys merkitsee ei-lihottavuutta, epäterveellisinä niiden keinotekoisuuden vuoksi. Tällä näkemyksellä on kuitenkin suhteellisen vähän kannattajia verrattuna niihin, joille terveellisyys ei ole pelkästään keveyttä elintarvikkeissa. (Puohiniemi 2002, 277.)

Tieto terveellisyydestä saattaa joko lisätä tai vähentää tuotteen käyttöhalua (Kähkönen & Tuorila 1998, 13). Tieto tuotteen ravintotekijöistä tai esimerkiksi terveysvaikutuksista, rasva-, kuitu-, suola- tai vitamiinipitoisuudesta antavat kuluttajalle tietoa tuotteesta ja sen perusteella hän pystyy itse saamaan käsityksen sen terveellisyydestä (Urala & Lähteenmäki 2001, 21). Toisaalta nykyinen niin sanottu asiantuntijatieto ravitsemuksesta ei ole kovin yksimielistä, joka lisää valintojen epävarmuutta. Tulkinnat ravitsemuksesta muuttuvat ajan kuluessa ja

samanaikaisesti eri näkemykset kilpailevat keskenään. (Puohiniemi 2002, 271.) Kuitenkaan tuotteessa mahdollisesti mainittavat terveysväittämät eivät saa olla vääriä, epäselviä tai harhaanjohtavia uuden EU asetuksen No. 1924/2006 mukaan. Lisäksi väittämien pitää olla muotoiltu niin, että tavallinen kuluttaja ymmärtää ne. (EU No. 1924/2006 2010.)

Kodin ulkopuolella nautituilla aterioilla on suomessa suuri vaikutus ruokavalion terveellisyyteen. Päivän energian- ja ravintoaineiden tarpeesta kolmasosan tulisi saada lounasateriasta. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39–40.) Henkilöt, jotka syövät lounaansa henkilöstöravintolassa, on todettu syövän muita enemmän suositeltavia ruoka-aineita, kuten kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Henkilöt, jotka nauttivat lounaansa muualla kuin henkilöstöravintolassa, todettiin syövän enemmän pitsaa ja virvoitusjuomia. (Raulio, Mukala, Ovaskainen, Lahti-Koski, Sirén & Prättälä 2004, 70.)

### **3.3 Maku osana ruoan valintaa**

Ihminen aistii maut kielen makunystyissä sijaitsevien makusilmujen avulla (Lawless & Heymann 2010, 30). Nystyjen määrän vaihtelu on suurta yksilöiden välillä. Niiden määrä vaikuttaa jonkin verran makujen voimakkuuden aistimiseen. Tutkimusten mukaan erityisesti herkkyys karvaalle saattaa lisätä ruokavastenmielisyyksiä eli aversioita. (Tuorila 1996.) Ihminen maistaa viisi perusmakua, jotka ovat makea, suolainen, karvas, hapan ja umami. (Lawless & Heymann 2010, 30). Makean maku tulee esimerkiksi sokerista, suolaisen suolakurkusta, karvaan makua on greipissä, happaman makua on sitruunassa ja umamin maku on sienimäinen tai lihainen (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 41). On myös ehdotettu, että viiden perusmaun lisäksi listalle lisättäisiin muitakin makuja kuten metallinen (Lawless & Heymann 2010, 30). Hajuaistin herkkyys vaikuttaa huomattavasti ruoka-aistimukseen (Tuorila 1996).

Maku ei ole ainoa valintaperuste ruoalle, mutta yleensä sitä pidetään tärkeänä ja ensisijaisena ominaisuutena (Schutz & Wahl 1981; Uralan & Lähteenmäen 2001, 23 mukaan). Termi ruoan hyvä tai huono maku tarkoittaa ruoan aistittavaa laatua kokonaisuudessaan. Laadun tutkimiseen ottavat osaa kaikki aistimme. Mikäli aistimme ruoan miellyttäväksi se tulee yleensä syödyksi, mikäli ruoka on epämiellyttävää se johtaa ruoan hylkäämiseen. (Urala & Lähteenmäki 2001, 23.)

Maku on kuluttajille tärkeä asia, koska sillä on kyky tuottaa kokemuksellista mielihyvää. Eri ihmiset oppivat pitämään ja välttämään erilaisia hajuja, makuja ja ruokia. Esimerkiksi negatiivinen kokemus ruoasta laskee sen miellyttävyyttä ja positiivinen taas lisää sitä. (Prescott & Stevenson 1995, 665; Uralan ja Lähteenmäen 2001, 23 mukaan.) Ihmisten makumieltymykset ovat yksilöllisiä, mutta niiden samankaltaisuutta on havaittavissa kulttuurin sisällä sekä eri sukupuolten tai eri ikäisten keskuudessa (Tuorila 1996, 453). Kulttuuri on tekijä, joka vaikuttaa makumieltymyksiin. Se vaikuttaa siihen, miten miellyttävänä esimerkiksi sosiaalisten arvostusten kautta jonkin ruoan makua pidetään. (Urala & Lähteenmäki 2001, 47.) Ruokakulttuurien kirjon laajeneminen ja sekoittuminen korostavat makuelämyksiä (Puohiniemi 2002, 271). Lisäksi ruokavalinnat sekä kulinaarinen maku ovat nykyään entistä enemmän monien ihmisten käytössä oleva sosiaalisen erottautumisen väline (Silvasti & Mononen 2006, 11).

### **3.4 Säännöllisyys osana ruoan valintaa**

Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että joka päivä syödään suurin piirtein yhtä monta kertaa samoihin aikoihin. Säännöllinen ateriointi ehkäisee jatkuvaa napostelua, hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Lisäksi se on yhteydessä suotuisiin veren rasva-arvoihin. Hyvän ruokavalion voi koostaa muutamasta runsaammasta ateriasta tai useasta pienemmästä välipalatyypisistä ateriasta tai näiden yhdistelmästä. On tärkeää kiinnittää huomiota ruoan laatuun, kuten ravitsemuksellisuuteen ja energiansaantiin. Ne ovat tärkeämpiä asioita kuin ateriointitiheys. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39.)

Ateriarytmin säännöllisyyteen on tärkeää totutella jo lapsena, sillä lapsena ja nuorena opitut tavat luovat pohjaa kohtuulliselle ja tasapainoiselle syömiselle myös aikuisiässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39). Aterioiden säännöllisyys on muuttunut ja tulee muuttumaan. Entisaikaan suomessa syötiin monia lämpimiä aterioita päivän aikana. Lisäksi välipalat syötiin säännöllisemmän aikataulun mukaan kuin nykyisin. Nykyään monet syövät ainoastaan yhden aterian päivässä, koska elämänrytmi on muuttunut epäselväksi ja kiireiseksi. Kotona saatetaan syödä, mutta ei joka päivä eikä aina samaan aikaan. (Mäkelä 2002, 33.) Säännöllinen ateriarytmi on kannattavaa terveyden näkökulmasta, vaikka ihanteellista ateriamäärää ja -aikaa ei ole perusteltua määritellä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39).

Säännölliset ateriarytmit solmivat perheenjäsenten päivärytmit yhteen. Ennen rytmin määrittivät isän työajat, mutta nykyään aterian ajankohtaan vaikuttaa esimerkiksi lasten harrastukset. Arkiateriat toimivat perheen kokoontumishetkenä sekä niiden kautta perinteet siirtyvät eteenpäin. Ateriat toimivat myös perheen sisäisenä tiedonvälityksenä. (Mäkelä 1994, 15.)

Syöttäessä säännöllisesti kunnon aterioita estetään repsahdukset epäterveelliseen naposteluun ja ruoan ahmimiseen. Ihmiset näkevät ruokailun säännöllisyyden hyvänä asiana etenkin silloin, kun on kyse lasten syömisestä. (Mäkelä 1996, 20.)

### **3.5 Sosiaalisuus osana ruoan valintaa**

Ruokailu on entisaikaan ollut yhteisöä koossa pitävä voima ja se on ollut jo pitkään osa ihmisen yhteisöllisyyttä. Yhteisten aterioiden jakaminen on ollut tärkeä perusta ja lisäksi se on viestittänyt kuulumisesta samaan yhteisöön. Ajan kuluessa perinteinen ateriointi ja erityisesti yhteinen perheateriointi on vähentynyt. Ateriakäytäntö on nykyään kevyempää ja se on enemmän yksilöllistynyttä ruokakäyttäytymistä, jossa merkittävän aseman ovat saaneet välipalat ja pikkusytävä. (Puohiniemi 2002, 270.)

Sosiaalinen ympäristö ja asenteet vaikuttavat siihen miten kuluttajat käyttävät tietoa. Erilaisissa ympäristöissä sosiaaliset odotukset ja muiden mielipiteeseen sopeutuminen vaikuttavat ruoan valintaperusteisiin. Sosiaalisen ympäristön lisäksi kuluttajan asenteet ja mieltymykset vaikuttavat siihen, millaisiksi ruoanvalinnan eri painoarvot muodostuvat. Muiden ruokailijoiden esimerkki voi vaikuttaa haluun kokeilla uusia ruokia. Tämän vuoksi sosiaalinen tilanne voi vaikuttaa voimakkaasti uuden ruoan syömiseen ja sen hyväksymiseen. (Urala & Lähteenmäki 2001, 18, 40.)

### **3.6 Kiireettömyys osana ruoan valintaa**

Kiireettömyys ruoan valinnassa voidaan liittää termiin ”slow food”. Slow food -liike alkoi Italiassa vuonna 1986. Liike aloitti vastaliikkeenä ruoan massatuotannolle ja kansainvälistymiselle. (Germov & Williams 2004, 18.) Slow food -liike haluaa rohkaista ihmisiä nauttimaan perinteisistä sekä paikallisista ruoista vastakohtana pikaruokakulttuurille (Buiatti 2011, 93).

Yleensä tyypillinen slow food -ravintola sekä sen lähialueen tuottajat tekevät yhteistyötä. Ravintolan ruokalistalta löytyy sellaisia ruokia, mitä lähiseudun tuottajilla on kulloinkin tarjolla. Tällöin esimerkiksi vuodenajat näkyvät ruokalistoilla. Ruoat valmistetaan perinteisesti ja ruoan estetiikkaan kiinnitetään huomiota sitä valmistettaessa. Ruokaan yhdistetään myös erilaisia arvoja, jotka liittyvät elämänlaatuun, viljelysmaahan sekä perinteisiin. (Mononen 2006, 43.)

Tehokkuus ja kiireinen rytmi länsimaisessa elämäntyyliä ovat sekoittaneet luonnollisen tapamme nauttia hyvästä ruoasta. Hitaan ruoan liike eli slow food pyrkii palauttamaan ihmisten yhteyden syömiseen nautintoon sekä ravintoon. Kun ihminen syö hitaasti, erotetaan makuvivahteita ja tullaan kylläiseksi pienemmästä ruokamäärästä. Hyvinvointi myös paranee herkuttelemalla hitaasti ja kiireettömästi. (Slow food -liike, [viitattu 3.11.2011].)

## **4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA MENETELMÄT**

### **4.1 Tavoitteet**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä merkityksiä ihmiset antavat käsitteelle hyvä syöminen sekä miten ikä, sukupuoli, asuinpaikka, koulutustaso ja ammattiryhmä vaikuttavat määritelmiin hyvästä syömisestä. Työn tavoitteena oli saada selville mitä ihmiset pitävät tärkeinä asioina hyvässä syömisessä ja mitä hyvä syöminen ylipäättään ihmisille merkitsee.

### **4.2 Aineistonkeruutilanne**

Tutkimuksen aineisto on keräytty Seinäjoella Seinäjoki Areenalla ensimmäistä kertaa järjestetyillä Food & Life Expo -messuilla 10.-12.2.2011. Messut ovat hyvinvointimessut, joka kokoaa yhteen ruoka-, terveys-, liikunta- ja hyvinvointialojen toimijat Etelä-Pohjanmaalta.

Aineistonkeruu tapahtui messuilla Seinäjoen ammattikorkeakoululle varatulla pisteellä. Pisteessä oli tutkimusta varten varattu pöytä sekä seinätilaa hyvä syöminen -määritelmille. Tutkimusta oli toteuttamassa yhteensä neljä opiskelijaa, joista kaksi oli kerrallaan paikalla messuilla.

Tutkimus suoritettiin antamalla ensin vastaajalle taustatietolomake (Liite 1), jonka hän täytti. Tämän jälkeen vastaaja sai kirjoittaa omin sanoin erilliselle paperille, mitä hänelle merkitsee hyvä syöminen. Mikäli vastaajalla oli jotakin kysyttävää tutkimuksen eri osista, tutkijat selvensivät asiaa. Taustatietolomakkeet kerättiin pois näkyviltä ja määritelmä hyvästä syömisestä kiinnitettiin seinälle, sille varatulle paikalle (Kuva 1).





Kuva 1. Hyvä syöminen -vastauksia. Kuvaaja: Heidi Luomala.

Tutkimuksen houkuttimena oli järjestetty kilpailu, jossa arvottiin korillinen hyvää syömistä jokaisena messupäivänä. Korin sisällön keräämiseksi otettiin yhteyttä lähialueen eri elintarviketuottajiin. Niistä Pirjon Pakari sekä Korpelan Mylly lahjoittivat tuotteitaan koriin. Lisäksi korissa oli vihanneksia, hedelmiä, rypsiöljyä sekä mustikkamehua. Kori oli esillä tutkimuspisteellä. (Kuva 2.) Arvonnin järjestäminen oli kannattavaa, sillä sen avulla saatiin enemmän vastaajia, kuin mitä olisi saatu ilman sitä.



Kuva 2. Palkintokori. Kuvaaja: Heidi Luomala.

### 4.3 Menetelmät

Tutkimuksen perusjoukkona olivat Seinäjoen Food & Life Expo -messujen asiakkaat (n=157). Tutkimuksessa käytettiin sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta. Tutkimustiedot kerättiin antamalla asiakkaalle strukturoitu kyselylomake (Liite 1), jossa kysyttiin ikää, sukupuolta, koulutustasoa, ammattiryhmää ja asuinpaikkaa. Strukturoidun kyselylomakkeen tavoitteena oli saada vastaus jokaiseen kysymykseen annettujen vaihtoehtojen sisällä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Kysely oli määrällisen tutkimusmenetelmän mukaan kontrolloitu kysely eli informoitu kysely, jossa jaettiin lomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille. Jaettaessa lomakkeita tutkija kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 191–192.) Taustatietolomakkeen täyttämisen jälkeen vastaajat saivat myös paperin, johon he saivat omin sanoin määritellä, mitä on hyvä syöminen. Lomakkeet ja mielipidepaperit olivat numeroitu niin, että ne pystyttiin yhdistämään toisiinsa.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistetään ja niiden perusteella saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja tulkintaan ja siinä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.)

Miles ja Huberman (1994; Tuomen & Sarajärven 2009, 108 mukaan) esittävät, että aineistolähtöinen eli induktiivinen aineiston analyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi: aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Aineiston pelkistämässä analysoitava informaatio voi olla jokin dokumentti tai aukikirjoitettu haastatteluaineisto, joka pelkistetään niin, että aineistosta poistetaan tutkimukselle epäolennainen pois. Aineistoa pelkistetään koodaamalla tutkimustehtävällä olennaiset ilmaukset tai litteroimalla. (Hämäläinen 1987, Dey 1993, Cavanagh 1997; Tuomen & Sarajärven 2009, 109 mukaan.) Hyvä syöminen -tutkimuksessa kerätty aineisto käytiin läpi, pelkistettiin ja ensin siitä poimittiin

yhdelle paperille kaikki vastaukset. Tällöin siitä saatiin ryhmiteltyä aineisto ja luotua yläkäsitteet, joita myös teoriaosassa käsitellään.

Teemoittelu saattaa olla luokittelun kaltaista, mutta siinä painotetaan, mitä eri teemoista on sanottu. Lukumäärän merkitys riippuu laadullisen tutkimuksen perinteestä. Pääasiassa tässä on kyse laadullisen aineiston erittelystä ja ryhmittelystä eri aihepiirien mukaan. Tällä tavoin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintyvyyttä aineistossa. Ennen kuin aineistosta etsitään teemoja, se voidaan ryhmitellä esimerkiksi vastaajien sukupuolen ja iän mukaan. Kun alustava ryhmittely on tehty, aineistosta voidaan alkaa etsiä varsinaisia teemoja. Tarkoituksena aineistosta on etsiä tiettyjä teemaa kuvaavia ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Aineiston ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset ja siitä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet, jotka tarkoittavat samaa asiaa ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi ja nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Hyvä syöminen -tutkimuksessa jokaisesta vastauksesta poimittiin yksi tai useampi määritelmä johonkin tai joihinkin luokkiin. Tutkimuksen vastauksista saatiin kuusi pääluokkaa sen mukaan, mitä useimmat vastaajat kertoivat hyvän syömisestä heille merkitsevän. Pääluokiksi muodostuivat monipuolisuus, terveellisyys, säännöllisyys, sosiaalisuus, maku sekä kiireettömyys.

Luokittelun avulla aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Kun luokittelu tehdään aineiston perusteella, ei ole etukäteen mitään tietoa siitä, kuinka monta luokkaa syntyy. Luokkia ei ole hyvä muodostaa kymmenittäin, koska luokittelun pitäisi tiivistää aineistoa. Mikäli tyypittelemällä halutaan antaa mahdollisimman monipuolinen kuva, tiedonantajia pitäisi olla suhteellisen paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 89, 110.) Lisäksi määrälliselle tutkimusaineistolle on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri. Suositeltava havaintoyksiköiden eli esimerkiksi henkilöiden vähimmäismäärä on

sata. (Vilkkä 2007, 17.) Tässä tutkimuksessa vastaajia oli 157, joten määrää voidaan pitää riittävänä.

Aineiston klusteroinnissa luodaan kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle pohja sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä (Hämäläinen 1987, Dey 1993, Cavanagh 1997; Tuomen & Sarajärven 2009, 110 mukaan). Käsitteitä voidaan ryhmitellä alaluokiksi ja siitä yläluokiksi. Yläluokat voidaan yhdistää pääluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Hyvä syöminen -tutkimuksessa pääluokkien ryhmittelyn jälkeen niihin saatiin liitettyä alaluokkia aineistosta. Alaluokat määräytyivät myös eniten vastauksia keränneistä määritelmistä. Terveellisyyden alaluokiksi saatiin esimerkiksi vähärasvaisuus, ravintoarvosisältö sekä lautasmalli ja maun alaluokiksi nautinnollisuus, kotiruoka sekä herkuttelua joskus.

Aineiston ryhmittelyn jälkeen tulee aineiston abstrahointi, jossa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotellaan ja muodostetaan valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Hyvä syöminen -tutkimuksessa alaluokkia muodostui erittäin paljon. Niistä karsittiin sellaiset vastaukset, joita oli mainittu vähiten. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämisessä alkuperäisinformaation käyttämisestä kielellisistä ilmauksista jatketaan teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Seuraavaksi abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmista. (Hämäläinen 1987, Dey 1993, Cavanagh 1997; Tuomen & Sarajärven 2009, 111 mukaan.)

Aineisto analysoitiin lisäksi Excel-taulukkolaskentaohjelmalla. Taustatietolomake koodattiin Exceliin, jolloin aineisto saatiin kuvattua kaavioin ja jakaumin. Lisäksi Exceliin koodattiin saadut ylä- ja alaluokat hyvä syöminen -määritelmistä. Koodauksen perusteella pystyttiin yhdistämään esimerkiksi miten sukupuoli vaikuttaa käsitykseen hyvästä syömisestä.

Aineiston tilastollinen testaus suoritettiin  $\chi^2$  -riippumattomuustestin eli khiin neliö -testin avulla. Khiin neliö -testin käytölle on edellytyksiä, jotka on täyttyttävä ennen kuin testiä voidaan käyttää; 1) korkeintaan 20 % odotetuista frekvensseistä saa olla pienempiä kuin viisi, 2) jokaisen odotettavan frekvenssin tulee olla suurempi kuin yksi sekä 3) muuttujat voivat olla nominaaliasteikon muuttujia. (Heikkilä 2008, 212–213.)

Ennen testin tekoa asetettiin hypoteesit. Nollahypoteesiksi tuli, että sukupuolen ja mielipiteen välillä ei ole riippuvuutta. Vaihtoehtoiseksi hypoteesiksi tuli, että sukupuolen ja mielipiteen välillä on riippuvuutta. (Heikkilä 2008, 212.)

Otoksen perusteella laadittiin ristiintaulukointi, johon kerättiin koodatusta aineistosta, kuinka monta miestä ja naista on vastannut terveellisyys- tai säännöllisyyden. Taulukkoon laskettiin myös rivisummat ja sarakesummat, joiden perusteella voitiin laskea nollahypoteesin mukaiset lukumäärät. Ristiintaulukoinnin ja nollahypoteesien mukaisten lukumäärien avulla laskettiin tilastollinen merkitsevyys.

#### **4.4 Tutkimuksen validius ja reliaabelius**

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, että tutkimusmenetelmä tai mittari pystyy mittaamaan sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Systemaattisia virheitä ei siis saisi olla pätevässä tutkimuksessa. Se tarkoittaa sitä tapaa, millä tutkittavat ovat ymmärtäneet mittarin, kyselylomakkeen ja kysymykset. Tulokset saattavat vääristyä, mikäli vastaaja ja tutkija ajattelevat kysymyksen eri tavalla eli validiutta pitää tarkastella jo tutkimusta valmisteltaessa. Tällöin käsitteet, perusjoukko sekä muuttujat täytyy määritellä tarkkaan. Lisäksi aineiston kerääminen ja mittari täytyy suunnitella huolellisesti, ja täytyy varmistaa, että mittarin kysymykset kattavat koko tutkimusongelman. (Valli 2001, 100; Heikkilä 2004, 29; Hirsjärvi ym. 2005, 216–217.)

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta eli sitä miten mittauksella saadaan ei-sattumanvaraisia tuloksia ja sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa. Tämä tarkoittaa, että jos saman henkilön kohdalla toistetaan tutkimus, mittaustuloksesta saadan täsmälleen sama tutkijasta riippumatta. Tutkimustuloksilla on tietty pätevyysalue, kuten tietty aika ja paikka. Tuloksia ei pidä yleistää oman pätevyysalueensa ulkopuolelle. (Heikkilä 2004, 30; Hirsjärvi & Hurme 2001, 186; Hirsjärvi ym. 2005, 216.)

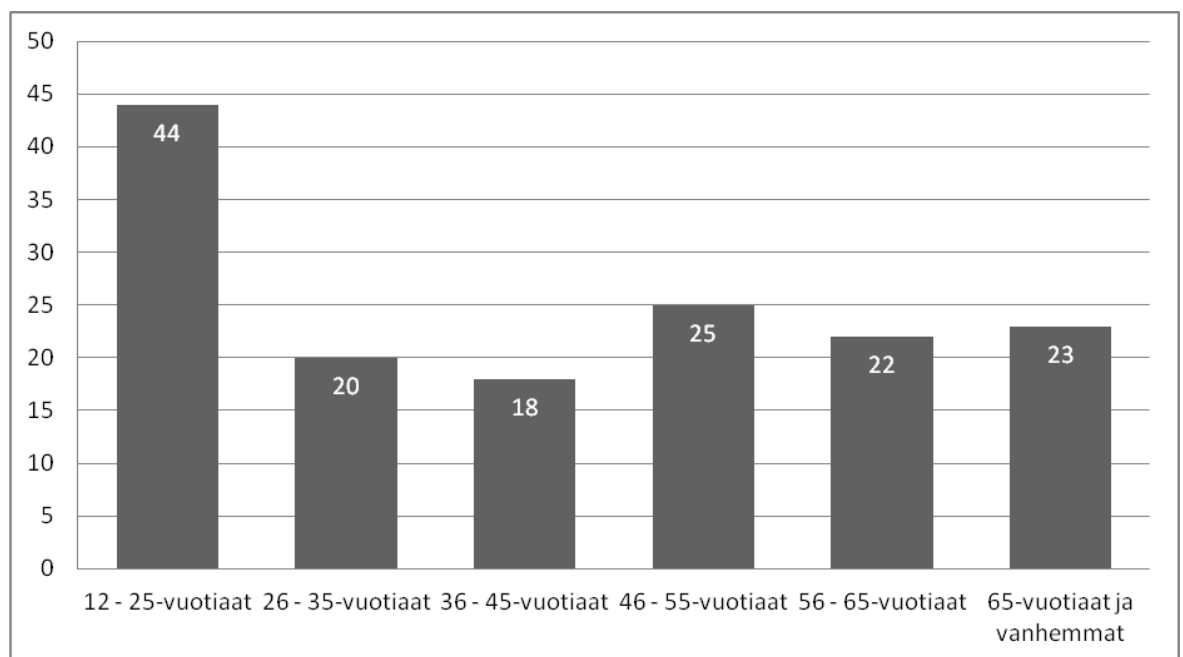
Yhdessä pätevyys ja luotettavuus muodostavat kokonaisluotettavuuden mittarin. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun satunnaisuutta on mittaamisessa mahdollisimman vähän ja tutkittavat edustavat perusjoukkoa. Satunnaisvirhe voi tutkimuksessa olla esimerkiksi se, että vastaaja on ymmärtänyt asian eri tavalla kuin tutkija tai vastaaja muistaa jonkin asian väärin. Kuitenkaan virheet eivät välttämättä vaikuta tutkimuksen tavoitteisiin kovinkaan paljoa. Satunnaisvirheet on otettava huomioon tutkimuksessa. Jos tutkimuksen tulokset eroavat paljon muista tutkimuksista, jää mietittäväksi, mistä mahdolliset virheet voivat johtua. (Heikkilä 2004, 185; Uusitalo 1991, 84, 86; Vilkkä 2005, 162.)

## 5 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

### 5.1 Tutkittavien taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 157 henkilöä, joista naisia oli 122 ja miehiä 34. Yksi vastaajista ei ilmoittanut sukupuoltaan. Vastaajista 55 asui ydinkeskustassa, 56 taajama-alueella, 43 maaseudulla ja kolme ei ollut ilmoittanut asuinpaikkaansa.

Keski-ikä vastaajien kesken oli 43-vuotta. Nuorin vastaaja oli 12-vuotias ja vanhin 84-vuotias. Iältään 12–25-vuotiaita vastanneista oli 44 henkilöä ja 26–35-vuotiaita 20 henkilöä. Vastaajista 18 henkilöä oli 36–45-vuotiaita ja 46–55-vuotiaita oli 25. Iältään 56–65-vuotiaita oli 22 henkilöä ja 66-vuotta tai yli oli 24. Neljä vastaajaa ei ollut maininnut ikäänsä. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Hyvä syöminen -tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma (n=157).

Vastaajista kansakoulun tai peruskoulun käyneitä oli 12, keskikoulun käyneitä oli kolme, ammattikoulun tai vastaavan käyneitä oli 39, lukion käyneitä oli 27 ja opistotutkinnon käyneitä oli 23. Ammattikorkeakoulututkinnon tai alemman

korkeakoulututkinnon suorittaneita oli 25 ja ylemmän korkeakoulututkinnon oli suorittanut 23 henkilöä. Viisi vastaajaa ei ollut maininnut koulutustasoaan.

Vastaajien koulutustasoa vertailtiin koko Etelä-Pohjanmaan alueen koulutustasoon (Rossinen 2009a; 2009b). Vastaajat olivat kouluttautuneet enemmän kuin Etelä-Pohjanmaalla keskimääräisesti. Hyvä syöminen -tutkimukseen osallistui suhteessa paljon korkeakoulutettuja henkilöitä. Heitä oli 30 % kun koko Etelä-Pohjanmaan alueella korkeastikoulutettuja henkilöitä oli 22 % väestöstä. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Koulutustasojakauma. (Rossinen 2009a; 2009b.)

Koulutustaso %	Hyvä syöminen - tutkimus	Koko Etelä-Pohjanmaa
Kansakoulu/peruskoulu, keskikoulu	10 %	37 %
Ammattikoulu, lukio, opistotutkinto	57 %	41 %
Ammattikorkeakoulututkinto, alempi korkeakoulututkinto, ylempi korkeakoulututkinto	30 %	22 %
Koulutustasoa ei mainittu	3 %	0 %

Tutkimukseen osallistujista kuusi oli johtavassa asemassa toisen palveluksessa. Ylempiä toimihenkilöitä oli vastaajista 18 ja alempia toimihenkilöitä oli 17. Työntekijä -sarakkeen alle sijoittui 34 henkilöä. Kahdeksan oli yrittäjiä tai yksityisiä ammatinharjoittajia. Maatalousyrittäjiä oli kolme henkilöä. Opiskelijoita oli 32 ja eläkeläisiä 28 henkilöä. Yksi vastaaja oli joko kotiäiti tai koti-isä. Yksi oli työtön ja kolme sijoitti itsensä muu -sarakkeen alle.

## 5.2 Hyvä syöminen -käsitteeseen muodostuneet luokat laadullisissa analyysissä

IEFS:n tekemän tutkimuksen mukaan viisi eniten mainittua ruoan valintaan vaikuttavaa tekijää Suomessa olivat laatu, hinta, maku, terveellisyys ja tapa (IEFS



1997, 49–53). Kun hyvä syöminen -tutkimuksessa aineisto pelkistettiin, saatiin kuusi pääluokkaa. Pääluokiksi muodostuivat monipuolisuus, terveellisyys, säännöllisyys, sosiaalisuus, maku ja kiireettömyys. Pääluokkiin muodostettiin myös alaluokkia teemoittelun avulla.

Pää- ja alaluokista tehtiin taulukko, jonka avulla saatiin tietää, miten vastaukset jakautuivat eri luokkien välillä. Yhteensä vastauksia pää- ja alaluokkiin saatiin 379 kappaletta, koska vastaajat olivat voineet mainita monta eri määritelmää hyvästä syömisestä. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Pää- ja alaluokat (n=157).

<b>PÄÄLUOKAT</b>		
- ALALUOKAT	<b>Kpl</b>	<b>%</b>
<b>Monipuolisuus</b>	45	11,9
- Kala / Liha	12	3,2
- Vihannekset, kasvikset ym.	32	8,4
<b>Terveellisyys</b>	43	11,3
- Vähärasvaisuus	6	1,6
- Ravintoarvosisältö	7	1,8
- Lautasmalli	4	1,1
<b>Maku</b>	35	9,2
- Herkuttelua joskus	8	2,1
- Nautinnollisuus	9	2,4
<b>Säännöllisyys</b>	26	6,9
- Sopivat annokset	14	3,7
<b>Sosiaalisuus</b>	21	5,5
<b>Kiireettömyys</b>	16	4,2
- Esteettisyys	8	2,1
- Muut	85	22,4
<b>Yhteensä</b>	<b>379</b>	<b>100,0</b>

### 5.2.1 Monipuolisuus

Tutkimuksessa monipuolisuus oli vastaajien mielestä tärkein osa hyvää syömistä. Sen oli vastannut 45 henkilöä eli 11,9 %. Ihmiset haluavat vaihtelua ja sen uskotaan varmistavan ruoanvalinnassa monipuolisen ruokavalion. Syitä, jotka voivat saada aikaan vaihtelunhalun voivat olla esimerkiksi ihmisen kyllästyminen johonkin toistuvaan makuun, rakenteeseen ja/tai hajuun tai uteliaisuus. (Rolls, Rolls, Rowe & Sweeney 1981, 142; van Trijp 1995, 80–81.) Johanna Mäkelän tutkimuksessa ”Kunnon ruoka – Pääkaupunkiseudulla asuvien naisten käsityksiä” kysyttiin, mitä heidän mielestään tarkoittaa kunnon ruoka. Eräs vastaus oli: ”Ensiks tulee mieleen et se on lämmintä ruokaa ja et se on monipuolinen.” (Mäkelä 1994, 17.)

Monipuolisuuden alaluokiksi muodostuivat kala/liha sekä vihannekset, hedelmät, kasvikset ja marjat yhdistettynä yhdeksi alaluokaksi. Aluksi vihannekset, kasvikset, marjat ja hedelmät muodostivat kukin oman alaluokkansa. Alaluokkien määrän vähentämiseksi ne yhdistettiin, jonka jälkeen niistä muodostui suurin alaluokka. Vastaajista 32 eli 8,4 % kertoi pitävänsä niitä tärkeänä osana hyvää syömistä (Taulukko 2). Aikuisten kasvisten syönti on kolminkertaistunut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Hedelmien ja marjojen kulutus taas on kääntynyt hieman laskuun 1990-luvun alussa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 31.) Lisäksi sellaisten henkilöiden, jotka syövät lounaansa henkilöstöravintolassa, on todettu syövän muita enemmän suositeltavia ruoka-aineita, kuten kalaa, kasviksia ja marjoja ja hedelmiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39–40.)

Suomen väestö on alkanut käyttämään sianlihaa sekä erityisesti siipikarjan lihaa yhä enemmän. Ne ovat nousseet suosioon naudanlihan sekä makkaroiden kustannuksella. Suomalaisten kalan käyttö on suosituksiin nähden liian vähäistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 31.) Hyvä syöminen -tutkimuksessa lihan ja kalan mainitsi 12 eli 3,2 %. (Taulukko 2.)

Määritelmiä hyvästä syömisestä:

- ”Syödä monipuolisesti. Silloin voi myös välillä herkutella”, nainen 55-vuotta.
- ”Monipuolinen eli lihaa, paljon kalaa ja vihanneksia. Useammin päivän aikana, niin ei tarvi ahtaa kerralla niin paljon”, mies 50-vuotta.
- ”Syödä monipuolisesti vihanneksia ja hedelmiä”, nainen 66-vuotta.
- ”Kokoviljatuotteita, vähän perunaa, valkoinen riisi, puuroa, puoli kiloa marjoja ja hedelmiä päivässä, monipuolinen ruokavalio”, nainen 34-vuotta.

### 5.2.2 Terveellisyys

Terveystiedettä on tullut entistä tärkeämpi asia, koska ihmisten odotettavissa oleva elinikä on pidentynyt. Tutkimuksissa, joissa kysytään ihmisille ”merkittäviä asioita”, terveys ja sairauden välttäminen eli terveenä pysyminen sijoittuu yleisesti kärkipäähän. Toisen maailmansodan jälkeen tehdyllä tutkimuksella on pystytty perustelemaan, että erilaisilla elämäntavoilla on merkitystä terveydelle tai sairaudelle, ja suomalaiset ovat omaksuneet uudet käsitykset ainakin ajatuksen tasolla. (Mäkelä 2000, 202.) Tämä näkyy myös hyvä syöminen - tutkimustuloksissa. Terveellisyys oli vastaajien mielestä lähes yhtä tärkeä osa hyvää syömistä kuin monipuolisuus. Sen oli vastannut 43 henkilöä eli 11,3 %.

Terveellisuuden alaluokiksi tulivat vähärasvaisuus, ravintoarvosisältö, lautasmalli sekä kotiruoka. Päijät-Hämeessä tehdyn Ikihyvä-hankkeen tutkimustulosten perusteella hyvä ruoka ei vastaa välttämättä lainkaan nykyisiä ravitsemussuosituksia vaan sen perusta on tullut jostain kauempaa (Häkkinen, Linnanmäki & Leino-Kaukiainen 2005, 72). Kotitalouksista kuitenkin 60 % pyrkii parantamaan ruoan terveellisyyttä vihannesten lisäämisellä, hedelmien käytöllä, rasvan välttämällä ja suolan käytön vähentämisellä. Lisäksi 40 % talouksista pyrkii lisäämään kalan sekä kanan syömistä sekä siirtymään eläinrasvoista

kasvisrasvoin. Kotitalouksista 20 % pyrkii vähentämään ruoan energiapitoisuutta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 19.)

Osa terveystietoisista ihmisistä voi pitää kevyttuotteita, joissa terveellisyys merkitsee ei-lihottavuutta, epäterveellisinä niiden keinotekoisuuden vuoksi. Tällä näkemyksellä on kuitenkin suhteellisen vähän kannattajia verrattuna niihin, joille terveellisyys ei ole pelkästään keveyttä elintarvikkeissa. (Puohiniemi 2002, 277.) Hyvä syöminen -tutkimuksessa vähärasvaisuuden oli kuitenkin maininnut kuusi eli 1,6 %, ravintoarvisisällön seitsemän eli 1,8 %, lautasmallin neljä eli 1,1 % ja kotiruoan kahdeksan eli 2,1 %. (Taulukko 2.)

Määritelmiä hyvästä syömisestä:

- ”Terveellistä, kevyttä, vähärasvaista, hyvää”, nainen 19-vuotta.
- ”Terveellinen ja puhdas lähiruoka itse valmistaen”, nainen 49-vuotta.
- ”Terveellinen ateria: Salaattia puolet pääaterialla, syödä 5–6 kertaa päivässä vähän kerralla. Aamupala ja minulla aamupala on jokin hiutalepuuro”, nainen 80-vuotta.
- ”Terveellinen, monipuolinen, suussa sulava makunautinto. Ei liian paljon”, mies 60-vuotta.

### 5.2.3 Maku

Maku ei ole ainoa valintaperuste ruoalle, mutta yleensä sitä pidetään tärkeänä ja ensisijaisena ominaisuutena (Schutz & Wahl 1981; Uralan & Lähteenmäen 2001, 23 mukaan). Hyvä syöminen -tutkimuksessa maun vastasi 35 henkilöä eli 9,2 prosenttia, joka oli kolmanneksi eniten (Taulukko 2). Kuluttajien ruokavalinnat ja arkiset toimintatavat -tutkimuksen vastaajista 79 prosenttia oli sitä mieltä ainakin jossain määrin, että ruoassa tärkeintä on maku (Piironen & Järvelä 2006, 20).

Maun alaluokiksi tulivat herkuttelua joskus sekä nautinnollisuus. Joskus herkuttelua piti tärkeänä kahdeksan eli 2,1 % ja nautinnollisuutta yhdeksän eli 2,4 prosenttia. (Taulukko 2.)

Makumielityksissä näkyvä historiallinen muisti tulee hyvin esille Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksessa. Tutkittujen 1920-, 1930-, 1940-luvuilla syntyneiden ruokavalinnat saattavat noudattaa nykykäsityksiä ruoan terveellisyydestä, mutta kun he pääsevät kertomaan mieliruoistaan ne ovat tavallisia tai perinteisiä, usein omaan nuoruuteen ja nuoren aikuisuuden aikaan viittaavia ruokia. (Karisto & Konttinen 2004, 138–140.)

Määritelmiä hyvästä syömisestä:

- ”Terveellistä, herkkuja unohtamatta, tuoreista raaka-aineista, hyvän makuista, herkullista, ei tiukkapipoista kaloriseurantaa”, nainen 41-vuotta.
- ”Hyvä syöminen on sitä, että päivittäinen energian tarve tulee monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta ruoan makua unohtamatta. Maku ei kuitenkaan aina pääasia.”, mies 38-vuotta.
- ”Paljon ja hyvää ja ravitsevaa”, mies 57-vuotta.
- ”Hyviä makuja, tuoksuja, värejä. Sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä, hyvinvointia.”, mies 24-vuotta.

#### 5.2.4 Säännöllisyys

Neljänneksi tärkein osa hyvää syömistä oli säännöllisyys, jonka oli maininnut 26 eli 6,9 % vastaajista. Aterioiden säännöllisyys on muuttunut ja tulee muuttumaan. Entisaikaan suomessa syötiin monia lämpimiä aterioita päivän aikana. Lisäksi välipalat syötiin säännöllisemmän aikataulun mukaan kuin nykyisin. Nykyään monet syövät ainoastaan yhden aterian päivässä, koska elämänrytmi on muuttunut epäselväksi ja kiireiseksi. Kotona saatetaan syödä, mutta ei joka päivä

eikä aina samaan aikaan. (Mäkelä 2002, 33.) Säännöllisyyden alaluokaksi tuli sopivat annokset, jonka oli maininnut 14 eli 3,7 %. (Taulukko 2.)

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa ihmisten lämpimien aterioiden syömistä. Siinä tarkastelteltiin tutkittavien lounaan sekä päivällisen syöntiä viikon ajan. Tuloksista kävi ilmi, että Suomessa ja Ruotsissa 35–54-vuotiaat söivät lounaan huomattavasti useammin kuin muut ikäluokat. 35–44-vuotiaista 41 % söi lounaan ja 45–54-vuotiaista 52 %. Kaikkein vähiten lounasta söivät eläkeläiset, 28 %. (Mäkelä 2001, 146.)

Suomessa miehet ja naiset söivät lounasta lähes saman verran. Miehistä 37 % ja naisista 39 % nautti lounaan eli eroa oli vain 2 %. Ruotsissa ero oli huomattavampi. Ruotsissa miehistä 46 % ja naisista 38 % söi lounaan eli ero oli 8 prosenttia. Tutkimuksessa huomattiin myös, että koulutustaso vaikutti lounaan syömiseen. Korkeastikoulutetuista 46 % söi lounaan kun taas alemmin koulutetuista noin kolmasosa nautti lounaan. (Mäkelä 2001, 146.)

Määritelmiä hyvästä syömisestä:

- ”Tasaisesti 3–4 tunnin välein pitkin päivää! Aina ei tarvi olla lämmin ateria!”, mies 25-vuotta.
- ”Kuituja, vähärasvaista (hyviä öljyjä), marjat, hedelmät, syömällä kunnon aamupala, päivän pääruoka, illalla kevyttä. Ei ähkyyn asti. Nesteistä huolehtiminen.”, nainen 67-vuotta.
- ”Terveellistä ja monipuolista ruokaa, tasaiset ruokailuvälit”, nainen 29-vuotta.
- ”4 h välein: 2–3 lämmintä, 2 välipalaa, proteiinia lihaksille, hiilihydraatteja energiavarastoihin, pehmeitä rasvoja enemmän kuin kovia, pidä verensokeri tasaisena koko päivän.”, mies 32-vuotta.

### 5.2.5 Sosiaalisuus

Ruokailu on entisaikaan ollut yhteisöä koossa pitävä voima ja se on ollut jo pitkään osa ihmisen yhteisöllisyyttä. Yhteisten aterioiden jakaminen on ollut tärkeä perusta ja lisäksi se on viestittänyt kuulumisesta samaan yhteisöön. Hyvä syöminen - tutkimuksessa hyvää seuraa eli sosiaalisuutta tärkeänä piti 21 eli 5,5 % vastaajista (Taulukko 2).

Määritelmiä hyvästä syömisestä:

- ”Rauhallinen ympäristö, maittava ruoka, hyvää seuraa, hyvä palvelu, hinta/laatu kunnossa”, mies 72-vuotta.
- ”Hyvä seura & kynttilät”, nainen 37-vuotta.
- ”Syöminen rauhallisesti hyvässä seurassa. Esteettisesti aseteltu ruoka, selkeä.”, nainen 55-vuotta.
- ”Säännöllistä, terveellistä, seurallista”, mies 21-vuotta.

### 5.2.6 Kiireettömyys

Vastaajista 16 eli 4,2 % piti kiireettömyyttä tärkeänä osana hyvää syömistä. Kiireettömyys ruoan valinnassa voidaan liittää termiin ”slow food” (Germov & Williams 2004, 18). Slow food -liike haluaa rohkaista ihmisiä nauttimaan perinteisistä sekä paikallisista ruoista vastakohtana pikaruokakulttuurille (Buiatti 2011, 93). Slow food -ravintolan ruoat valmistetaan perinteisesti ja ruoan estetiikkaan kiinnitetään huomiota sitä valmistettaessa. Ruokaan yhdistetään myös erilaisia arvoja, jotka liittyvät elämänlaatuun, viljelysmaahan sekä perinteisiin. (Mononen 2006, 43.)

Kiireettömyyden alaluokaksi tuli esteettisyys, jonka oli maininnut kahdeksan henkilöä eli 2,1 %. (Taulukko 2.) Suomalaisille ruoan estetisoiminen on melko uusi asia. Aiemmin kattauksen yksityiskohtiin kiinnitettiin huomiota vain juhla-aterioilla.

Nykyisin suuri osa suomalaisista huomioi ruoan esillepanon normaaleina viikonloppuinakin. Viikonloppu aamuisin ihmiset ovat hakemassa näyttäviä herkkuja viikonlopun ruokapöytään toreilta ja ostoskeskuksista. Ruoan laittamisesta voidaan puhua nykyään harrastuksena. (Massa ym. 2006, 174.)

Määritelmiä hyvästä syömisestä:

- ”Kiireetöntä, makunautintoja, hyvää seuraa”, nainen 21-vuotta.
- ”Kiireettömästi syödään maukasta ja terveellistä ruokaa kauniisti katetun pöydän ääressä”, nainen 66-vuotta.
- ”Syöminen rauhallisesti hyvässä seurassa. Estettisesti aseteltu ruoka, selkeä.”, nainen 55-vuotta.
- Ruoka on valmistettu puhtaista kotimaisista lisäaineettomista raaka-aineista ja käyttäen vain voita ja rypsiöljyä kypsennyksessä ja valmistuksessa. Ruoka nautitaan kiireettömässä ympäristössä.”, nainen 55-vuotta.

### 5.2.7 Muut vastaukset

Lisäksi muodostettiin muut-alaluokka, johon yhdistettiin kaikkiin muihin sopimattomat vastaukset. Muut-vastauksia oli yhteensä 85 kappaletta eli 22,4 prosenttia. (Taulukko 2.) Vastaukset, jotka laitettiin muut-ryhmään, saivat vain vähän kannatusta tai ne olivat erinäisiä lausahduksia. Joistain vastauksista olisi saatu muodostettua enemmänkin alaluokkia, mutta pelkistämisen vuoksi kaikkia vastauksia ei voitu laittaa alaluokiksi. Alaluokiksi olisi voitu laittaa vielä esimerkiksi kotimaisuus, lähiruoka, kuitupitoisuus ja luomu.

Määritelmät, jotka sijoittuvat muut-alaluokkaan:

- ”Hyvä ruoka, parempi mieli”, nainen 22-vuotta.



- ”Niin syöt kuin rakastelet, rauhallisesti, kiireettömästi nauttien”, mies 65-vuotta.
- ”Ruoka tekee olon mukavan rauhalliseksi”, nainen 66-vuotta.
- ”Syödessä nälkä ei lähde... Se siirtyy”, mies 49-vuotta.
- ”Viittä eri väriä päivässä”, mies 22-vuotta.
- ”Elämän rakastamista”, nainen 39-vuotta.
- ”Mukavaa oloa elämälle”, nainen 84-vuotta.
- ”Mahdollisimman luonnonmukainen ruokavalio - paleodietti”, mies 30-vuotta.

### 5.3 Sosiodemografisten tekijöiden vaikutus hyvä syöminen -käsitteeseen

Määrällinen tutkimus on menetelmä, jonka avulla saadaan yleinen kuva muuttujien eli mitattavien ominaisuuksien välisistä suhteista ja eroista. Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta käytetään, kun halutaan antaa yleiskuva tutkittavasta asiasta eli tietää vastaus kysymyksiin ”mikä?”, ”missä?”, ”kuinka usein?” ja ”kuinka paljon?”. Määrällisen tutkimuksen avulla kuvaillaan, selitetään, kartoitetaan sekä vertaillaan tutkittavaa asiaa numeerisesti. (Holopainen & Pulkkinen 2002, 21; Vilkkä 2007, 13, 175.)

Yleisessä tarkastelussa on tavoitteena antaa yleiskuva aineistosta sekä saada esiin siinä mahdollisesti olevat luokittelut, piirteet ja poikkeamat. Muuttuja-arvojen merkitsevyys tutkimuksen kannalta on tärkeä saada esiin. Samalla saadaan mahdollisuus tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Kvantitatiivisen analyysin perusteet 2007, [viitattu: 31.10.2011].)

Kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä ovat systemaattinen havainnointi, haastattelu ja kyselylomake (Vilkkä 2005, 73). Hyvä syöminen -tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta (Liite 1), jonka tutkimukseen osallistuva sai itse täyttää. Määrällisessä tutkimuksessa aineisto taulukoidaan. Se edellyttää, että muuttujille, kuten ikä, suoritettu tutkinto ja sukupuoli, annetaan tutkimuksessa

arvo ja se kirjataan taulukkoon. (Vilkkä 2005, 89.) Määrällisessä tutkimuksessa päätelmien teko perustuu havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin. Siinä kuvaillaan tuloksia prosenttitaulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 136.)

Taustatiedot otettiin tarkasteluun hyvä syöminen -tutkimuksen määrällisessä analyysissä. Siinä tarkasteltiin miten ikä, sukupuoli, asuinpaikka, ammattiryhmä ja koulutustausta vaikuttavat määritelmiin.

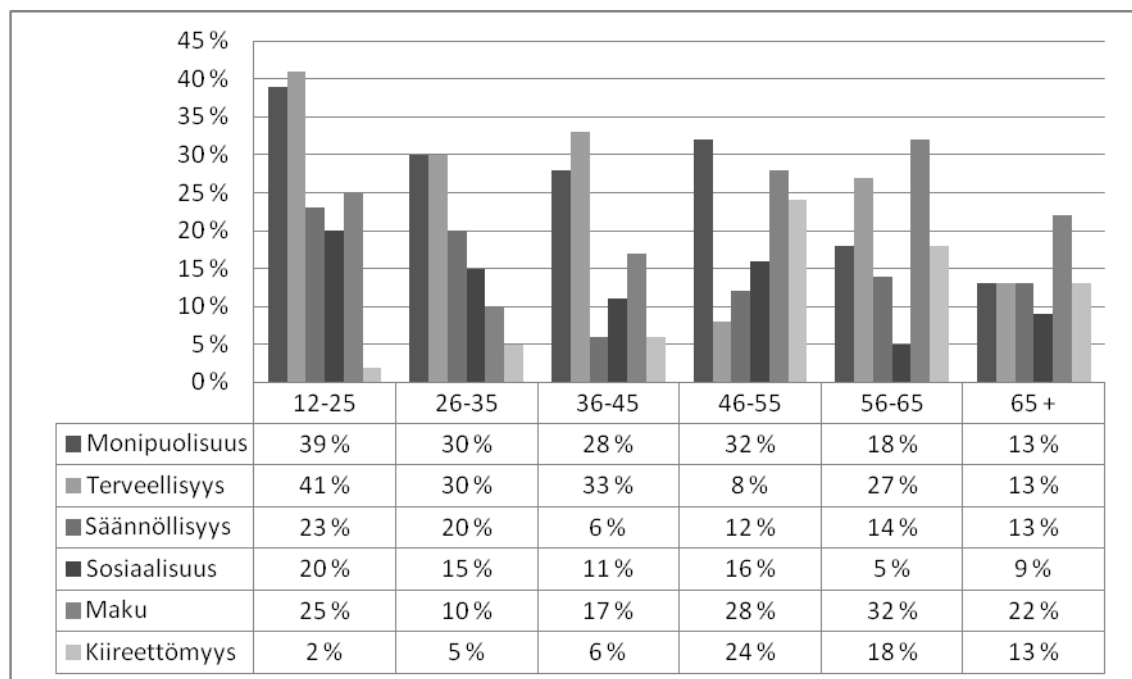
### **5.3.1 Iän vaikutus määritelmiin**

Monipuolisuus sekä terveellisyys olivat 12–45-vuotiaiden mielestä tärkeimpiä asioita hyvässä syömisessä. Nuorimmat vastaajista eli 12–25-vuotiaat olivat maininneet terveellisyyden ja monipuolisuuden tärkeimpinä osina hyvää syömistä. Ainoastaan yhden mielestä kiireettömyys oli tavoiteltavaa hyvässä syömisessä. Säännöllisyys, sosiaalisuus sekä maku olivat saaneet suunnilleen saman verran vastauksia. (Kuvio 2.)

Älittää 26–35-vuotiaiden mielestä monipuolisuus ja terveellisyys olivat myös tärkeä osa hyvää syömistä. Heidänkään keskuudessaan kiireettömyys ei ollut saanut paljon vastauksia, ainoastaan 5 % oli maininnut sen. (Kuvio 2.)

Yleisesti työikäisten ruokavalio on tullut paremmaksi 1970-luvulta lähtien, toki ongelmiakin on vielä. Sairaudet, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, kohonnut verenpaine, dyslipidemat, insuliiniresistenssi ja diabetes ovat tavallisia ja ne liittyvät ravitsemusvirheisiin. Lisäksi lihavuus ja siihen liittyvät sairaudet ovat tulossa yleisemmäksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 31.) Hyvä syöminen -tutkimuksen mukaan työikäisien määritelmä hyvästä syömisestä oli terveellisyys. Ainoastaan 46–55-vuotiaille se ei ollut tärkeä asia hyvässä syömisessä.

Kiireettömyys tuli merkittävämmäksi keski-ikäisten ihmisten keskuudessa kuin nuorten. Keski-ikäiset myös mainitsivat maun määritelmänä hyvästä syömisestä useammin kuin nuoremmat henkilöt. (Kuvio 2.) Tuorilan (1996, 453) mukaan ihmisten makumieltymykset ovat yksilöllisiä, mutta esimerkiksi eri-ikäisten keskuudessa on huomattavissa samankaltaisuuksia. Lisäksi kulttuuri vaikuttaa ihmisten makumieltymyksiin (Urala & Lähteenmäki, 47).



Kuvio 2. Iän vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157).

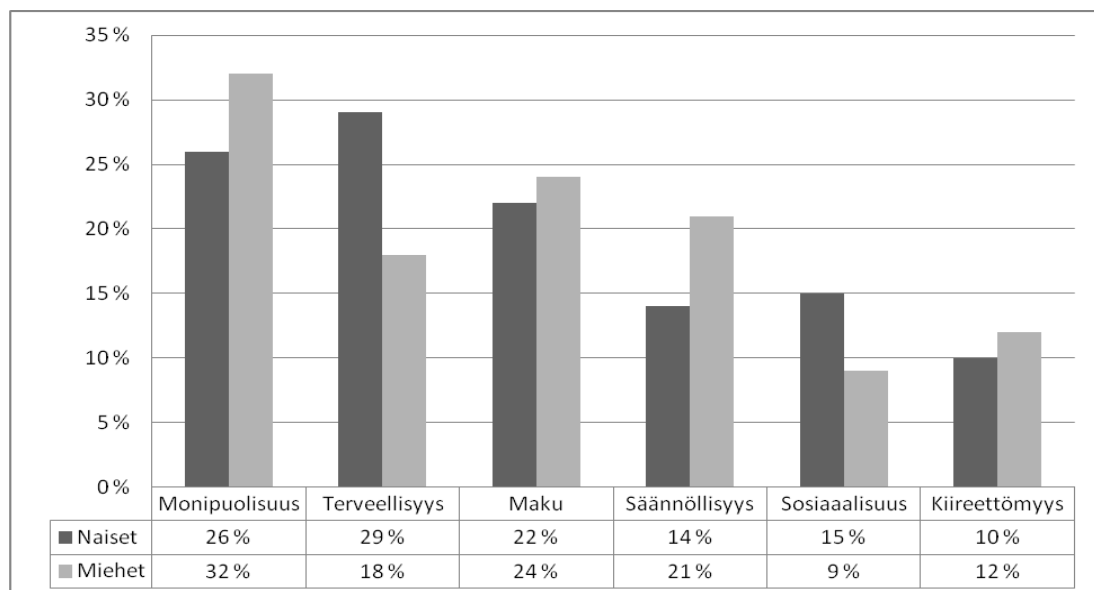
### 5.3.2 Sukupuolen vaikutus määritelmiin

Hyvä syöminen -tutkimukseen osallistui 34 miestä ja 122 naista ja yksi vastaajista ei ollut maininnut sukupuoltaan. Naisille hyvä syöminen merkitsi terveellisyyttä ja monipuolisuutta. Miehillä se merkitsi monipuolisuutta. (Kuvio 3.)

Monipuolisuuden lisäksi miehet olivat maininneet maun, säännöllisyyden ja terveellisyyden. Sosiaalisuuden miehet olivat maininneet vähiten. Naisista 22 % oli maininnut maun määritelmänä hyvästä syömisestä. Naisten keskuudessa säännöllisyys, sosiaalisuus sekä kiireettömyys oli mainittu selvästi harvemmin kuin

monipuolisuus, terveellisyys ja maku. (Kuvio 3.) Miesten ja naisten välillä havaitut erot terveellisyydestä sekä sosiaalisuudesta eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Miehille ruoka voi merkitä raavautta sekä fyysistä voimaa. He voivat kokea jotkut ruoat miesten ruoaksi, esimerkiksi lihan ja kasvissalaatin naisten ruoaksi. Terveelliset ruoat ovat miesten mielestä naisellisia ja keskiluokkaisia. Niiden keveys ja terveellisyys tuntuu vajaalta ja laimealta. (Lahti-Koski 1996, 31.) Hyvä syöminen -tutkimuksessa miehille terveellisyys ei ollut niin tärkeää kuin naisille. Miehistä 18 % oli pitänyt terveellisyyttä tärkeänä, kun taas naisista 28 % oli maininnut sen. (Kuvio 3.) Naisten ruokavalio muokkautuu jo lapsena. He tunnistavat ravitsemussuositukset miehiä paremmin sekä omaksuvat tiedot terveellisistä ruoista miehiä nopeammin. (Lahti-Koski 1996, 32.)



Kuvio 3. Sukupuolen vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157).

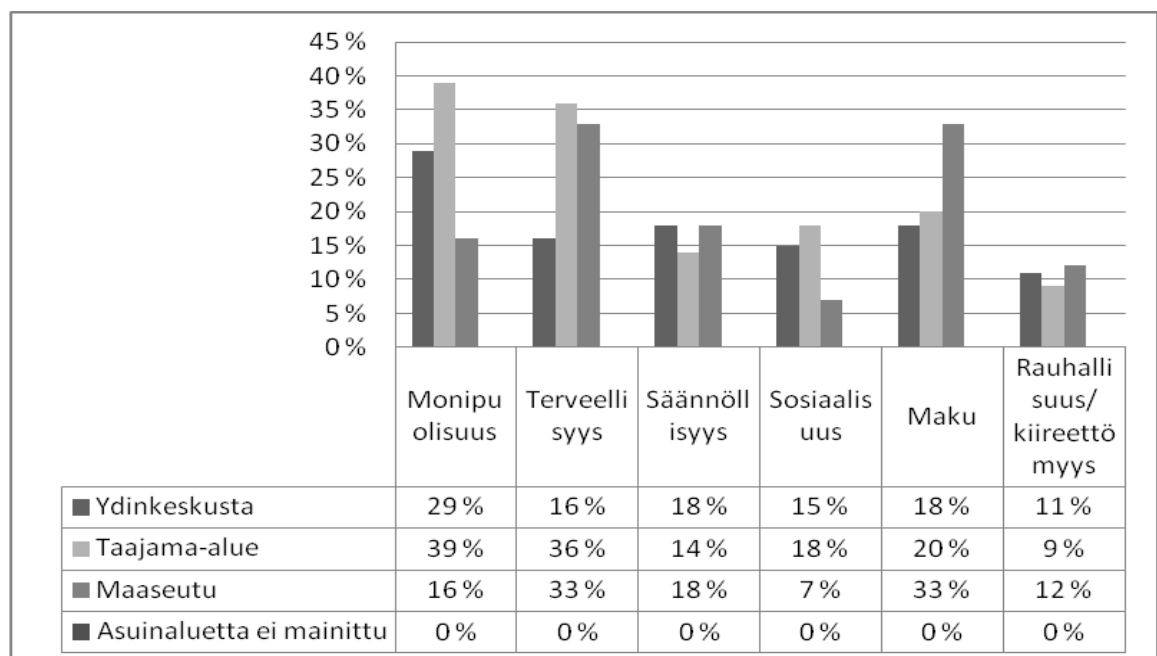
### 5.3.3 Asuinpaikan vaikutus määritelmiin

Ruoanvalinta koostuu monista tekijöistä, joissa kuluttajan omilla tiedoilla, kokemuksilla ja elinympäristöllä on paljon merkitystä. Kuluttaja on itse aktiivinen toimija ruokakäyttäytymisessään ja täten muokkaa kokemuksiaan ja elinympäristöään. (Lahti-Koski 1999, 45.)

Ydinkeskustassa asuville tärkein osa hyvää syömistä oli monipuolisuus. Lisäksi heille tärkeää oli myös maku ja säännöllisyys. Terveellisyys ja sosiaalisuus mainittiin melkein yhtä usein kuin kiireettömyys ei ollut kovinkaan tärkeää. (Kuvio 4.)

Monipuolisuus ja terveellisyys nostettiin useammin esiin taajama-alueilla asuvien kesken. Seuraavana tuli maku ja sosiaalisuus, joiden välillä ei ollut suurta eroa. (Kuvio 4.)

Maataloustuottajia on väestöstämme yhä pienempi osa ja heille vähärasvaisiin tuotteisiin siirtyminen on saattanut olla kulttuurisesti sekä taloudellisesti vaikeaa. Sitä on voitu sanoa jopa oman työnsä väheksymiseksi tai kieltämiseksi. (Karisto, Prättälä & Berg 1992; Massan ym. 2006, 163 mukaan.) Maaseudulla asuvat olivat kuitenkin nostaneet esiin terveellisyyden (33 %) sekä maun (33 %) määritelmäksi hyvästä syömisestä. Vähiten vastauksia keräsi sosiaalisuus sekä kiireettömyys. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Asuinpaikan vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157).

### 5.3.4 Koulutustason vaikutus määritelmiin

Mitä paremmin ihmiset ovat kouluttautuneet, sitä tietoisempia he ovat ravinnon merkityksestä terveyteen ja työkykyyn. Heillä on enemmän kykyä hankkia sekä omaksua tietoa. (Lahti-Koski 1996, 10.)

Monipuolisuus ja terveellisyys olivat tärkeimmät määritelmät hyvässä syömisessä ammattikoulun, lukion, ammattikorkeakoulun ja alemman korkeakoulun käyneille, kun taas kansakoulun tai peruskoulun käyneille tärkeimpiä olivat terveellisyys sekä maku. Keskikoulun käyneille terveellisyys sekä säännöllisyys olivat tärkeitä.

Bourdieu (1984, 179, 185) tutkimuksen mukaan työväen luokka piti raskaista ja rasvaisista ruoista, kun taas ylempi luokka valitsi kevyttuotteita. Tutkimuksen mukaan ylempi luokka söi terveellisemmin ja valitsi myös eksoottisia raaka-aineita sekä söi ulkomaalaisia ruokia. Bourdieun tutkimuksen tulokset erosivat hyvä syöminen -tutkimuksen tuloksista. Hyvä syöminen -tutkimuksessa ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet mainitsivat monipuolisuuden, maun sekä sosiaalisuuden enemmän kuin terveellisyyden kun taas alemman koulutuksen käyneet mainitsivat terveellisyyden yhdeksi määritelmäksi hyvästä syömisestä.

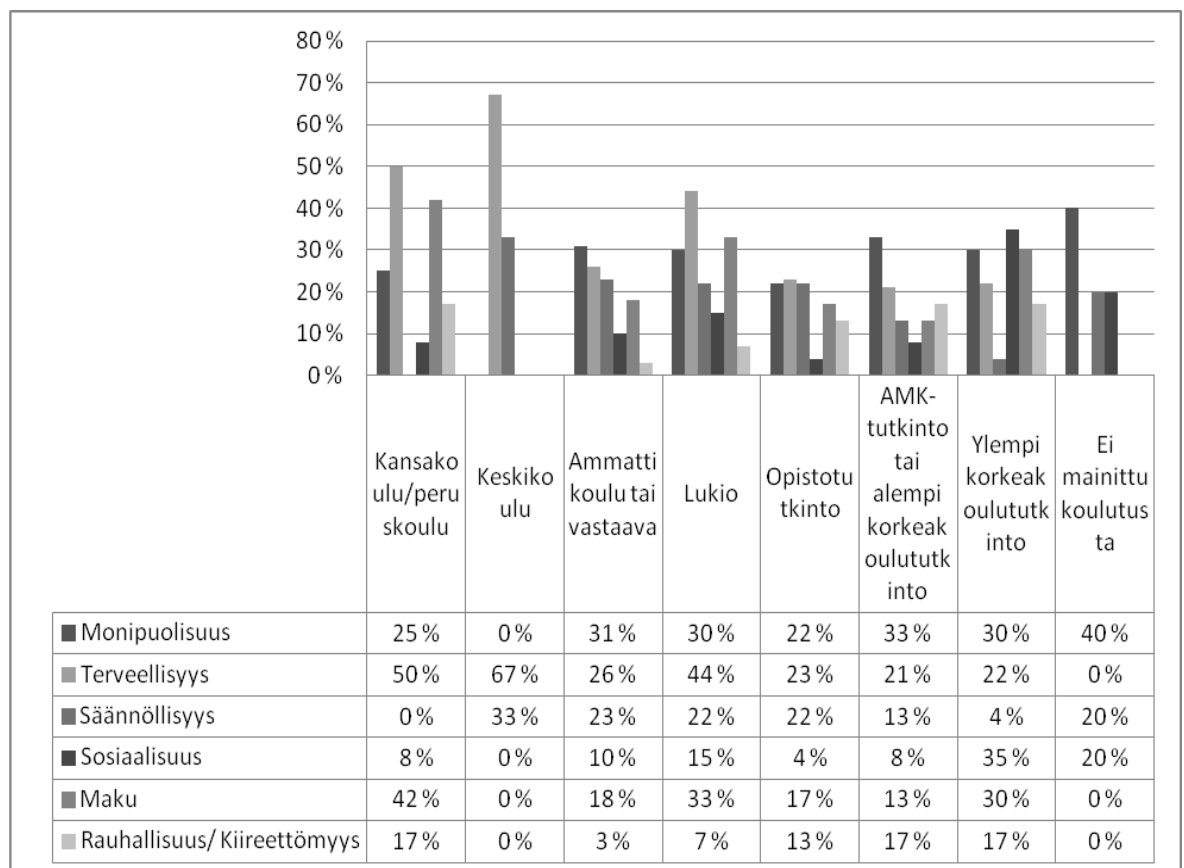
Ero Bourdieun tutkimuksen sekä hyvä syöminen -tutkimuksen välillä voisi selittyä esimerkiksi sillä, että Bourdieun tutkimus on yli kaksikymmentä vuotta vanha. Lisäksi ruokailutottumukset ovat muuttuneet terveellisempään suuntaan kuten Massa ym. (2006, 163) toteavat. Heidän mukaansa esimerkiksi naiset ja hyvinkoulutetut ovat olleet terveellistymisen kärjessä.

Hyvä syöminen -tutkimuksessa kahden naisvastaajan määritelmät hyvästä syömisestä erosivat muista vastauksista. Heidän mielestään hyvä syöminen merkitsee nuotiolla makkaranpaistoa sekä kermaa ja oikeaa rasvaa. Toinen vastaajista oli koulutustasoltaan ylemmän korkeakoulututkinnon suorittanut ja toinen oli ammattikoulun suorittanut.

Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneille sosiaalisuus sekä monipuolisuus olivat tärkeitä. Myös Mäkelän tutkimuksessa (1994, 17) seura oli erityisesti ylemmille toimihenkilöille tärkeä osa ateriaa. Hyvä syöminen -tutkimuksessa muille koulutustasoille sosiaalisuus ei ollut niin tärkeässä asemassa kuin ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneille. (Kuvio 5.)

Ammattikoulusta valmistuneet pitivät säännöllisyyttä tärkeänä, kun muille se ei ollut niin tärkeää. Maku oli lukiosta valmistuneille sekä ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneille tärkeämpi kuin muille. Ammattikorkeakoulun, alemman korkeakoulututkinnon ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet olivat maininneet kiireettömyyden enemmän kuin muut. (Kuvio 5.)

Roos, Prattala, Lahelma, Kleemola & Pietinen (1996, 753–760) tutkivat ketkä suomalaiset noudattivat kansallisia ravitsemussuosituksia. Mielenkiintoisia eroja löytyi ruoan valinnoissa. Heidän tutkimuksessaan selvisi, että suomalaiset valitsevat nykyisin enemmän niin sanottuja moderneja ruokia, kuten juustoja, hedelmämehuja ja hedelmiä kun taas perinteisten ruokien, kuten maidon, perunoiden ja leivän käyttö on vähenemässä. Tutkimuksessa perinteisiä ruokia käyttivät enemmän alemman sosiaaliluokan ihmiset ja moderneja ruokia käyttivät koulutetummat henkilöt.



Kuvio 5. Koulutustason vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä (n=157).

### 5.3.5 Ammattiryhmän vaikutus määritelmiin

Ammatti tai asema on osittain seurausta siitä, miten on kouluttautunut. Ihmisten sosiaalinen asema määräytyy ammatin tai aseman mukaan ja sosiaalinen asema määrittelee pitkälti makumieltymykset. (Lahti-Koski 1996, 20.)

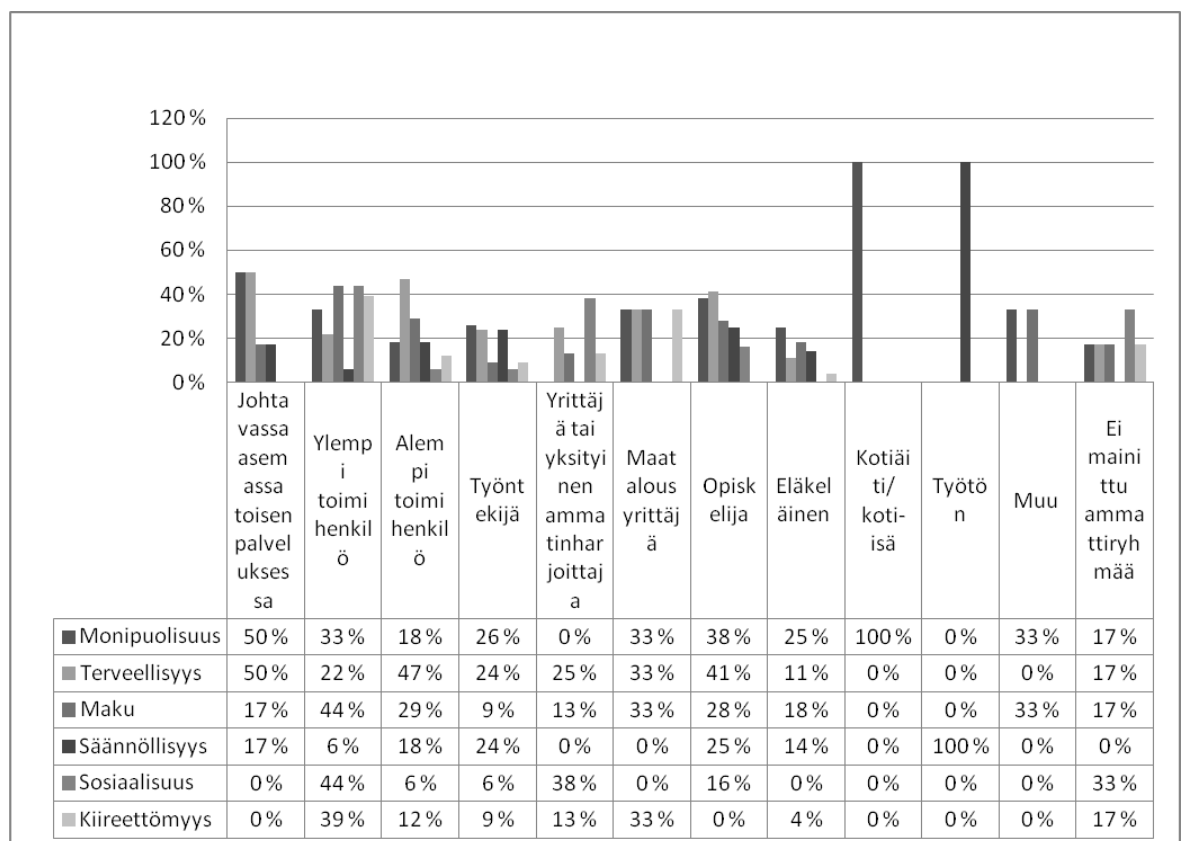
Ruokavalinnat sekä kulinaarinen maku ovat nykyään entistä enemmän monien ihmisten käytössä oleva sosiaalisen erottautumisen väline (Silvasti & Mononen 2006, 11). Hyvä syöminen -tutkimuksessa ylemmille toimihenkilöille kiireettömyys, joka voidaan ajatella esimerkiksi slow food -ruokailuna sekä sosiaalisuus eli hyvä seura olivat tärkeitä.

Ruokailutottumukset ovat muuttuneet terveellisempään suuntaan kuten Massa ym. (2006, 163) toteavat. Heidän mukaansa esimerkiksi hyvinkoulutetut ovat olleet



terveellistymisen kärjessä. Hyvä syöminen -tutkimuksessa terveellisyys oli kuitenkin selkeästi mainittu useammin alemmilla toimihenkilöillä, työntekijöillä ja opiskelijoilla kuin muilla ammattiryhmillä. Työntekijöille terveellisuuden lisäksi monipuolisuus ja maku olivat tärkeä osa hyvää syömistä kun taas opiskelijoille oli monipuolisuus, maku sekä säännöllisyys. Lisäksi säännöllisyys oli selkeästi mainittu useammin työntekijöillä sekä opiskelijoilla kuin muilla ammattiryhmillä.

Vanhoilla ihmisillä krooninen sairastelu sekä lääkitys vaikuttavat ruokahuuun, makuaistiin, ravintoaineiden imeytymiseen ja niiden tarpeeseen (McIntosh & Kubena 2005, 318). Eläkeläiset olivatkin maininneet maun toiseksi eniten hyvä syöminen -tutkimuksessa. Monipuolisuus oli eläkeläisillä mainittu eniten. Lisäksi säännöllisyys ja terveellisyys olivat muutamien määritelmiä hyvästä syömisestä. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Ammattiryhmän vaikutus määritelmiin hyvästä syömisestä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä merkityksiä Food & Life Expo -messujen asiakkaat antavat käsitteelle hyvä syöminen sekä miten ikä, sukupuoli, asuinpaikka, koulutustaso ja ammattiryhmä vaikuttavat määritelmiin hyvästä syömisestä. Tavoite saada määritelmiä hyvälle syömiselle toteutui.

Tutkimuksen menetelmiksi valitsimme laadullisen ja määrällisen analyysin, jotta saisimme analysoitua aineistoa mahdollisimman monipuolisesti. Laadullisella analysoinnilla halusimme selvittää, miten tutkimukseen osallistujat olivat määritelleet hyvän syömisestä. Määrällisen analyysin avulla halusimme tutkimuksessamme selvittää miten sosiodemografiset tekijät vaikuttavat vastauksiin, jotta saisimme selville onko niillä mitään vaikutusta vastauksiin. Molempien analyysien, sekä laadullisen että määrällisen, käyttö osoittautui onnistuneeksi, koska näin saimme käsiteltä aineistoa kattavasti.

Ihmettelimme osittain sitä, kuinka harva vastaaja oli määritellyt hyvän syömisestä epäterveelliseksi. Vastauksiin saattoi vaikuttaa tutkittavien ajatus siitä, että hyvän syömisestä kuuluisi tai pitäisi olla terveelliseen syömiseen viittaavaa. Vastaajat saattoivat kaunistella vastauksiaan. On kuitenkin mahdollista, että hyvä syöminen merkitsi heille oikeasti esimerkiksi terveellisyyttä, mutta se ei välttämättä tarkoita sitä, että he valitsisivat ruokansa sen perusteella. Tavoite sosiodemografisten tekijöiden vaikutuksesta hyvä syöminen -määritelmiin toteutui hyvin tuloksosiossa. Suurin osa aiemmista tutkimuksista tuki saatuja tuloksia.

Tulokset saattavat vääristyä, mikäli vastaaja ja tutkija ajattelevat kysymyksen eri tavalla. Tutkimuksessa voi sattua myös satunnaisvirhe, eli vastaaja on ymmärtänyt asian eri tavalla kuin tutkija tai vastaaja muistaa jonkin asian väärin. Hyvä syöminen -tutkimuksen pitäisi olla pätevä, koska tutkittavat ovat oletettavasti ymmärtäneet tutkimuksen kysymykset oikein. (Heikkilä 2004, 29.) Vaikka vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset oikein, on mahdollista, että he ovat vääristelleet vastauksiaan. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun

satunnaisuutta on mittaamisessa mahdollisimman vähän ja tutkittavat edustavat perusjoukkoa. (Heikkilä 2008, 31.) Hyvä syöminen -tutkimuksen vastaajat eivät edustaneet esimerkiksi koulutustasoltaan keskiverto etelä-pohjanmaalaisia. Tämä saattoi johtua siitä, että Food & Life Expo -messuilla vierailleet olivat korkeammin koulutettuja henkilöitä tai tutkimukseemme osallistui enemmän korkeammin koulutettuja henkilöitä kuin alemmin koulutettuja.

Hyvä syöminen -tutkimuksessa vastaajien määritelmät mitä hyvä syöminen heille merkitsee, olivat hyvinkin erilaisia. Suurin osa määritelmistä oli sellaisia, joita osasimme odottaa, mutta mukaan mahtui myös ennalta-arvaamattomia määritelmiä. Odotettuja määritelmiä hyvälle syömiselle olivat esimerkiksi terveellisyys, monipuolisuus, kotiruoka ja lähiruoka. Ennalta-arvaamattomat määritelmät olivat esimerkiksi paleodietti sekä vastaajien määritelmät siitä, mitä itse tarkalleen syö päivän aikana.

Kun luokittelu tehdään aineiston perusteella, ei ole etukäteen mitään tietoa siitä, kuinka monta luokkaa syntyy (Tuomi & Sarajärvi 2009, 89). Hyvä syöminen määritelmistä saimme koottua kuusi pääluokkaa sen perusteella, kuinka monta vastaajaa oli määritellyt saman vastauksen. Pääluokiksi tulivat sellaiset määritelmät, joita oli vastattu eniten. Pääluokkien rinnalle muodostimme kymmenen alaluokkaa. Alaluokiksi valitsimme ne määritelmät, joita oli vastattu eniten pääluokkien jälkeen. Olisimme halunneet muodostaa enemmänkin alaluokkia, mutta niitä olisi tullut liikaa. Luokkia ei ole hyvä muodostaa kymmenittäin, koska luokittelun pitäisi tiivistää aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 89).

Vastaajien määritelmien jako alaluokkiin oli vaikeaa, koska muutamaa määritelmää esiintyi vastauksissa vähän, mutta saman verran. Päätimme ottaa alaluokiksi mielestämme mielenkiintoisimmat määritelmät.

Lisäksi alaluokat oli vaikeaa jakaa sopiviin pääluokkiin, koska osa alaluokista olisi sopinut moneen eri pääluokkaan. Esimerkiksi monipuolisuuden alaluokka

vihannekset, kasvikset, hedelmät ja marjat sopisivat todella hyvin myös terveellisuuden alaluokaksi, mutta päätimme kuitenkin laittaa sen monipuolisuuden alle, koska se käsitti monia eri tuotteita. Myös pääluokat olisi ollut mahdollista linkittää toisiinsa, kuten monipuolisuuden terveellisyyteen.

Mielestämme tutkimus on kattava, koska vastaajia oli 157. Vilkan (2007, 17) mukaan määrällisessä tutkimuksessa suositeltava tutkittavien määrä on vähintään sata. Myös Tuomi ja Sarajärvi (2009, 110) toteavat, että tiedonantajia pitäisi olla paljon, jotta saadaan mahdollisimman monipuolinen kuva tutkittavasta asiasta.

Hyvä syöminen -tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi, että ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet olivat määrittäneet monipuolisuuden, maun ja sosiaalisuuden huomattavasti useammin kuin terveellisuuden osana hyvää syömistä kun taas alemman koulutuksen käyneet mainitsivat terveellisuuden. Bourdieun (1984, 179, 185) tutkimuksen mukaan ylempi luokka eli terveellisemmin. Tulosten eroavaisuuteen saattaa vaikuttaa se, että hyvä syöminen -tutkimuksessa vastaajat eivät vastanneet mitä he syövät kuten Bourdieun tutkimuksessa vaan he saivat määritellä mitä heille itselleen merkitsee hyvä syöminen.

Tuloksissa yllättävää oli, että 36–45-vuotiaat eivät olleet määritelleet säännöllisyyttä osaksi hyvää syömistä. Se oli yllättävää, koska 36–45-vuotiailla saattaa olla lapsia, jolloin säännöllinen ateriarytmi on tärkeää. Ihmiset näkevät ruokailun säännöllisyyden hyvänä asiana etenkin silloin, kun on kyse lasten syömisestä. Mutta toisaalta nykyään esimerkiksi työajat sekä lasten harrastukset vaikuttavat ateria-aikoihin, jolloin se ei ole välttämättä säännöllistä. (Mäkelä 1994, 15; 1996, 20.)

Tutkimusta olisi voinut laajentaa tekemällä esimerkiksi teemahaastatteluja tutkittavista. Siinä olisi voinut haastatella muutamaa vastaajaa tarkemmin liittyen hyvän syömisestä määritelmiin. Tätä kautta olisi saanut erilaista näkökulmaa tutkimukseen sekä syvällisempää tietoa miksi he ovat määritelleet hyvän syömisestä

juuri tietyllä tavalla. Jatkotyönä tälle tutkimukselle voisi toteuttaa teemahaastattelun joko tässä tutkimuksessa mukana olleille tai uusille tutkittaville. Mikäli jatkotutkimukseen otettaisiin mukaan tässä tutkimuksessa mukana olleita, tiedettäisiin mitä he ovat vastanneet aiemmin.

## LÄHTEET

- Airaksinen, L., Hakala-Lahtinen, P., Hasunen, K., ym. 1994. Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. 2. uud. p. Helsinki: Painatuskeskus.
- Bourdieu, P. 1984. *Distinction: A Social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Buiatti, S. 2011. Food and tourism: The role of the "Slow Food" association. In: K. L. Sidali., A. Spiller. & B. Schulze. (ed.) *Food, agri-culture and tourism: Linking local gastronomy and rural tourism: Interdisciplinary perspectives*. Berlin: Springer, 92–101.
- Cavanagh, S. 1997. Content analysis: Concepts, method and applications. *Nurse researcher* 4 (3), 5–16.
- Dey, I. 1993. *Qualitative data analysis: A user-friendly guide for social scientists*. London: Routledge.
- EU No. 1924/2006. 2010. Komission asetus (EU) No. 116/2010: Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksen (EY) No. 1924/2006 muuttamisesta ravitsemusväitteiden luettelon osalta.
- Falk, P. 1994. *Consuming body*. London: Sage Publications Ltd.
- Germov, J. & Williams, L. 2005. Introducing the social appetite: Towards the sociology of food and nutrition. In: J. Williams. & L. Williams. (ed.) *A sociology of food & nutrition: The social appetite*. Australia: Oxford University press, 3–28.
- Heikkilä, T. 2004. *Tilastollinen tutkimus*. 5.p. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus*. 7. uud.p. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. *Tutki ja kirjoita*. 11.p. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13.p. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2002. *Tilastolliset menetelmät*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Huomisen ruoka: Kansallisen ruokastrategian taustaraportti. 2010. Maa ja metsätalousministeriö. Helsinki. Maa ja metsätalousministeriö 2/2010.
- Häkkinen, A., Linnanmäki, E. & Leino-Kaukiainen, P. 2005. Suomi, johon suuret ikäluokat syntyivät. Teoksessa: A. Karisto (toim). Suuret ikäluokat. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, J. 1987. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- IEFS Institute on European food studies. 1997. A pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. Dublin: Trinity College.
- Kampanja. [www-sivu]. Kotimaiset Kasvikset ry. [viitattu 16.11.2011]. Saatavana: <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Page.aspx?id=1048192>
- Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua: Tutkimus ikääntyvien elämäntyylistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Karisto, A., Prättälä, R. & Berg, M-A. 1992. Hyvät, pahat ja rumat?: Epäterveellisten elintapojen kasaantuminen. Teoksessa: A. Karisto, E. Lahelma, O. Rahkonen (toim.) Terveys sosiologia. Helsinki: WSOY.
- Keskitalo, K. 2008. A matter of taste: Genetic and environmental influences on responses to sweetness. Helsinki: KTL. Publications of the National Public Health Institute A 5/ 2008.
- Kvantitatiivisen analyysiin perusteet. 11.11.2007. [www-sivu]. Virtuaali ammattikorkeakoulu. [Viitattu: 31.10.2011]. Saatavana: [www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html](http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html)
- Kähkönen, P. & Tuorila, H. 1998. Effect of reduced-fat information on expected and actual hedonic and sensory ratings of sausage. *Appetite* (30), 13–23.
- Kähkönen, P. 2000. Consumer acceptance of reduced-fat foods – The effects of product information. Helsinki: Helsingin yliopisto – Elintarviketeknologian laitos. EKT -sarja 1195.
- Lahti-Koski, M. 1997. Ravitsemuskertomus 1996. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 1/1997.

- Lahti-Koski, M. 1999. Ravitsemuskertomus 1998. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 2/1999.
- Lawless, H.T. & Heymann, H. 2010. Sensory evaluation of food: Principles and practices. 2.p. London: Springer.
- Massa, I., Lillunen, A. & Karisto, A. 2006. Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa: T. Mononen. & T. Silvasti (toim.) Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 156–182.
- McIntosh, A. & Kubena, K.S. 2005. Food & ageing. In: J. Germov & L. Williams (ed.) A sociology of food & nutrition: The social appetite. Australia: Oxford University press, 314–333.
- Mitä kaikkea elintarvikkeen pakkaus kertoo?: 7 syytä tutustua pakkausmerkintöihin. 2008. Helsinki: Evira.
- Mononen, T. 2006. Yhteiskuntatieteellisen elintarviketutkimuksen linjoja. Teoksessa: T. Mononen. & T. Silvasti (toim.) Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 26–52.
- Myöntämisperusteet. Ei päiväystä. [www-sivu]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu: 25.11.2011]. Saatavana: [www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_ateria/ruokapalvelut/Myontamisperusteet/fi\\_FI/Myontamisperusteet/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/ruokapalvelut/Myontamisperusteet/fi_FI/Myontamisperusteet/)
- Mäkelä, J. 1994. Kunnon ateria: Naisten käsityksiä ruoasta. Sosiologian lisensiaatin työ. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Mäkelä, J. 1996. Kunnon ateria: Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä. Sosiologia 33 (1), 12–22.
- Mäkelä, J. 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa: T. Hoikkala & J.P. Roos (toim.) 2000-luvun elämä: Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Tampere: Gaudeamus-kirja, 201–217.
- Mäkelä, J. 2001. The meal format. In: U. Kjærnes (ed.) Eating patterns: A day in the lives of Nordic peoples. Rapport no. 7:2001. Lysaker: SIFO, 125–158.
- Mäkelä, J. 2002. Syömisestä rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Piiroinen, S. & Järvelä, K. 2006. Kokemuksella ja tiedolla: Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Prescott & Stevenson 1995. Pungency in food perception and preferences. Food reviews international 11 (4), 665.



- Puohiniemi, M. 2002. Arvot, asenteen ja ajankuva: Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. Vantaa: Limor kustannus.
- Raulio, S., Mukala, K., Ovaskainen, M-L., Lahti-Koski, M., Sirén, M. & Prättälä, R. 2004. Työaikainen ruokailu Suomessa: Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004.
- Rolls, B.J. Rolls, E.T. Rowe, E.A. & Sweeney, K. 1981. Sensory specific satiety in man. *Physiology & Behavior* (27), 137–142.
- Roos, E., Prattala, R., Lahelma, E., Kleemola, P. & Pietinen, P. 1996. Modern and healthy?: Socioeconomic differences in the quality of diet. *European journal of clinical nutrition* (50), 753–760.
- Rossinen, M. 2009a. Tilastotietoja väestön koulutusrakenteesta sekä tutkimus- ja kehitysmenoista alueittain. Etelä-Pohjanmaan liitto.
- Rossinen, M. 2009b. Väestön koulutusrakenne 2009. Etelä-Pohjanmaan liitto.
- Schutz & Wahl 1981. Consumer Perception of relative importance of appearance, flavor and texture to food acceptability. In: J. Solms & R.L. Hall (ed.) *Criteria of food acceptance: How man choose what he eat*. Zurich: Forster Verlag.
- Shepherd, R. 1990. Attitudes and beliefs as determinants of food choice. In: McBride & MacFie (ed.) *Psychosocial basis of sensory evaluation*. Elsevier Applied Sciences. London.
- Silvasti, T. & Mononen, T. 2006. Johdanto: näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Teoksessa: T. Mononen & T. Silvasti (toim.) *Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus, 17.
- Slow food -liike. [www-sivu]. [Viitattu 3.11.2011]. Saatavana: <http://dolceta.eu/suomi/Mod5/Slow-food-liike.html>.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Tietoa sydänmerkistä. Ei päiväystä. [www-sivu]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu: 25.11.2011]. Saatavana: [www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki\\_tuotteet/tietoa/fi\\_FI/tietoa/](http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_tuotteet/tietoa/fi_FI/tietoa/)
- Toiminta-ajatus. [www-sivu]. Kotimaiset Kasvikset ry. [viitattu 16.11.2011]. Saatavana: [http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Yhteystiedot/Kotimaiset\\_Kasvikset\\_ry](http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Yhteystiedot/Kotimaiset_Kasvikset_ry)

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5.p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuorila, H. 1996. Hedonic responses to flavor and their implications for food acceptance. Trends in food science & technology 7(12), 453–456.
- Tuorila, H. 1996. Voiko makumieltymysten eroilla olla biologinen tausta?. [www-sivu]. [10.11.2011]. Saatavana: [http://www.tiede.fi/kysy\\_asiantuntijalta/kysymys/28/voiko\\_makumieltymysten\\_eroilla\\_olla\\_biologinen\\_tau](http://www.tiede.fi/kysy_asiantuntijalta/kysymys/28/voiko_makumieltymysten_eroilla_olla_biologinen_tau)
- Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.
- Urala, N. & Lähteenmäki, L. 2001. Miten kuluttaja havaitsee ”terveellisuuden” tuoman lisäarvon elintarvikkeessa?: Oman kokemuksen ja tiedon vaikutus. Kirjallisuuskatsaus. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy. Valtion teknillinen tutkimuskeskus.
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus, ja tutkielma: Johdatus tutkielman maailmaan. 2.p. Porvoo: WSOY.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS Kustannus, 100–112.
- Valtion ravintsemusneuvottelukunta. 2003. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Varjonen, J. 2000. Trendejä vai kaaosta?: Ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980- ja 1990-luvuilla. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Kuluttajatutkimuskeskus Julkaisuja 2/2000.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Ympäristömerkit. 2.11.2011. [www-sivu]. Valtion ympäristöhallinto. [25.11.2011]. Saatavana: [www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=182582](http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=182582)

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Taustatietolomake**

**LIITE 1. Taustatietolomake****Hyvä syöminen****Taustatietolomake Food & Life Expo 10.2. – 12.2.2011**

**Ympyröikää mielestänne sopivin vastausvaihtoehto.**

**1. Sukupuoli**

- 1 Nainen
- 2 Mies

**2. Syntymävuosi** \_\_\_\_\_**3. Mikä on ylin suorittamanne koulutus?**

- 1 kansakoulu tai peruskoulu
- 2 keskikoulu
- 3 ammattikoulu tai vastaava
- 4 lukio
- 5 opistotutkinto
- 6 ammattikorkeakoulututkinto tai alempi korkeakoulututkinto
- 7 ylempi korkeakoulututkinto

**4. Mihin ammattiryhmään katsotte lähinnä kuuluvanne?**

- 1 johtavassa asemassa toisen palveluksessa
- 2 ylempi toimihenkilö
- 3 alempi toimihenkilö
- 4 työntekijä
- 5 yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
- 6 maatalousyrittäjä
- 7 opiskelija
- 8 eläkeläinen
- 9 kotiäiti/koti-isä
- 10 työtön
- 11 muu

**5. Missä asutte?**

- 1 ydinkeskustassa
- 2 taajama-alueella
- 3 maaseudulla

**Mikäli haluatte osallistua kilpailuun, olkaa hyvä ja täyttäkää osoitetietonne.**

Nimi\_\_\_\_\_

Osoite\_\_\_\_\_

Postinumero ja –toimipaikka\_\_\_\_\_

Puhelinnumero\_\_\_\_\_

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**